

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomikoulutus
Sosionomi AMK

Laura Kilpiä, Tiia-Maria Nisonen

Elämä narsistin kanssa – vaikutukset ja selviytymiskeinot

Opinnäytetyö 2017

Tiivistelmä

Laura Kilpiä, Tiia-Maria Nisonen

Elämä narsistin kanssa – vaikutukset ja selviytymiskeinot, 46 sivua, 1 liite

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Sosionomi AMK

Opinnäytetyö 2017

Ohjaaja: lehtori Eija Semi, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitkä ovat narsistisen persoonallisuushäiriön piirteitä, miten narsisti vaikuttaa uhriinsa parisuhteessa tai vanhempi-lapsisuhteessa ja mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on. Tavoitteena oli tuottaa narsistien uhreille tietoa narsistisen persoonallisuushäiriön erityispiirteistä ja uhrien selviytymiskeinoista sekä tuoda näkyväksi ongelmaa, jonka kanssa uhrin kamppailevat.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa käytettiin laadullista tutkimustapaa. Työn teoriaosuuden rakentamisessa ja tulosten pohdinnassa käytettiin laadullista sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin käyttäen Melinda- sekä Saimia Finna- tietokantoja, psykoterapialehteä ja internetlähteitä. Narsistin uhri voi mahdollisesti itse etsiä tietoa ja vertaistukea myös esimerkiksi erilaisilta keskustelupalstoilta, mutta nämä rajattiin työn ulkopuolelle, sillä ne eivät sopineet kirjallisuuskatsauksen teemaan.

Tuloksista kävi ilmi, että eri asiantuntijoiden näkemykset aiheesta ovat joissain kohdin eriävät ja jopa jonkin verran ristiriitaiset liittyen narsismin eri tapoihin esiintyä eri ihmisillä. Pääpiirteittäin asiantuntijoiden näkemykset narsistisesta ihmisestä olivat kuitenkin samanlaiset. Narsisti kohtelee kaltoin uhriaan, mutta ulkopuolisten silmissä narsisti voi vaikuttaa aivan normaalilta. Oli sitten parisuhteessa narsistin kanssa tai narsistivanhemman lapsi, vaikutukset uhrin elämään olivat kauaskantoiset. Narsistisesta suhteesta oli tapauksesta ja ihmissuhteesta riippumatta vaikea irtautua. Asiantuntijoilla oli myös pääosin samanlainen käsitys siitä, millainen ihminen narsistin uhri yleensä on ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet uhriksi joutumiseen. Yksimielisiä asiantuntijat olivat siitä, että uhrin paras keino selviytyä olisi päästä eroon narsistin vaikutuspiiristä.

Tuloksia voi hyödyntää narsistin uhrin sekä muut aiheesta kiinnostuneet, kuten sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset, jotka työssään kohtaavat sekä narsisteja että heidän uhrejaan.

Asiasanat: narsismi, uhri, selviytyminen

Abstract

Laura Kilpiä, Tiia-Maria Nisonen

Life with a narcissist – Influences and ways of survival, 46 pages, 1 appendix

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree program in Social Services

Bachelor's Thesis 2017

Instructor: Ms Eija Semi, Senior Lecturer, Saimaa University Of Applied Sciences

The purpose of the thesis was to research the features of a narcissistic personality disorder, what the ways are a narcissist impacts their victim's life and what ways of survival the victim has. The aim of this thesis was to produce knowledge of the special features of a narcissistic personality disorder, produce knowledge of the survival skills for the victims and bring forth the problems with which the victims struggle.

This thesis is a descriptive literature review in which a qualitative research method was used. Quality content analysis was used writing the theoretical part of the thesis and reflection of the results.

The results of this thesis showed that the visions between specialists about the narcissistic personality disorder were mainly similar. A narcissist mistreats their victims but in the eyes of other people the narcissist seems normal. The negative impacts of narcissistic behavior linger long in the victim's life. The best way for the victim's survival was getting separated from the influence of the narcissist. This thesis can be utilized not only by the victims of the narcissist but also others who are interested in this subject such as the personnel of social and health industry.

Keywords: narcissism, victim, survival

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Persoonallisuushäiriöt.....	6
3	Narsismi	6
4	Narsistin erityispiirteet.....	8
4.1	Ohut- ja paksunahkainen narsisti.....	11
4.2	Klassinen ja rajatilanarsisti.....	14
5	Narsistin vaikutukset parisuhteessa	14
6	Narsistivanhemman vaikutukset lapseen	17
7	Narsistin uhri.....	22
8	Narsistin uhrin selviytyminen	27
9	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	33
10	Opinnäytetyön toteutus	34
10.1	Kirjallisuuskatsaus	34
10.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	34
10.3	Kirjallisuuskatsauksen aineisto ja tiedonkeruu	36
10.4	Aineiston analyysi ja tutkimustapa	37
11	Tulokset.....	38
11.1	Narsistin erityispiirteet	39
11.2	Narsistin vaikutukset parisuhteessa ja kun narsistina on oma vanhempi.....	40
11.3	Uhrin selviytymiskeinoja	42
12	Yhteenveto ja pohdinta	44
	Lähteet	47

Liitteet

- Liite 1 Kirjallisuuskatsauksen aineisto

1 Johdanto

Narsismi on ollut viime vuosina paljon esillä keskusteluissa, ja epätoivotusti käyttäytyvät ihmiset leimataan usein helposti narsisteiksi. Monella ihmisellä voi olla narsistisia piirteitä, mutta ei itse narsistista persoonallisuushäiriötä. Narsismi on vain yksi monista persoonallisuushäiriöistä, eikä siten väestötasolla kovin yleinen, mutta sitäkin vaikeampi persoonallisuushäiriön muoto, joka vaikuttaa narsistin uhrin elämään vahvasti.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, mitkä ovat narsistin erityispiirteitä, miten narsisti vaikuttaa uhriinsa parisuhteessa tai jos narsisti on oma vanhempi, ja mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on. Tavoitteena on tuottaa narsistin uhreille tietoa narsistisesta persoonallisuushäiriöstä, sen erityispiirteistä ja uhrin selviytymiskeinoista sekä tuoda näkyväksi ongelmaa, jonka kanssa uhrit kamppailevat.

Tämän opinnäytetyön ensimmäinen luku käsittelee yleisesti ja lyhyesti persoonallisuushäiriötä, joka johtaa toiseen lukuun, jossa kerrotaan lyhyesti, mitä narsismi on. Kolmannessa luvussa keskitymme narsistin erityispiirteisiin. Neljännessä luvussa keskitymme narsistin vaikutuksiin uhriin parisuhteessa. Viidennessä luvussa tarkastellaan, kuinka narsistivanhempi vaikuttaa lapseen. Kuudes luku käsittelee narsistin uhreja, millaisia piirteitä heissä voi olla, ja miten uhri kokee itsensä suhteessa narsistiin. Lisäksi kerrotaan siitä, mitä vaikutuksia narsistilla on uhrin mieleen. Seitsemännessä luvussa perehdytään uhrin selviytymiskeinoihin.

Aihe kiinnostaa meitä, koska se on hyvin ajankohtainen. Narsistia voi olla vaikea tunnistaa, sillä hän pystyy hyvin piilottamaan pimeän puolensa ja olla hyvinkin hurmaava. Meillä voi sosiaalialalla tulla asiakkaina vastaan sekä narsisteja että narsistin uhreja, ja mielestämme meidän ammattilaisten on hyvä olla tietoinen tämän persoonallisuushäiriön vaikutuksista, jotta tunnistamme uhrin ja osaamme ohjata tarvittaessa oikean avun piiriin.

2 Persoonallisuushäiriöt

Persoonallisuushäiriöllä tarkoitetaan vakavia ja pitkäaikaisia häiriöitä ihmisen persoonallisuudessa ja käyttäytymistavoissa. Häiriö näkyy erityisesti vuorovaikutussuhteissa toisiin ihmisiin ja haittaa näin sosiaalisia suhteita. Psykkisesti terveillä ihmisillä voi esiintyä saman tyyppisiä poikkeavia käyttäytymismalleja, kuin varsinaista persoonallisuushäiriötä sairastavilla. Erona näillä on kuitenkin se, että persoonallisuushäiriöisellä joustamattomat käyttäytymismallit ovat pysyviä, kun taas muilla ne ovat ohimeneviä, johonkin kriisitilanteeseen liittyviä. Häiriöstä kärsivä ei usein itse tiedosta käyttäytymismallejaan, eikä välttämättä koe olevansa sairas. Tästä syystä persoonallisuushäiriöstä kärsivä ei yleensä hae hoitoa itse häiriöön vaan hän hakeutuu ammattiavun piiriin jonkun muun oireen, kuten masennuksen tai ahdistuksen vuoksi. Hoitoon sitoutuminen on persoonallisuushäiriöisellä monesti heikkoa, mutta tiiviillä psykoterapia- tai lääkehoidolla on mahdollista vaikuttaa jäykkiin reagointi- ja käyttäytymismalleihin. (Mielenterveysseura 2017.)

Persoonallisuushäiriöt jaetaan yleisesti kolmeen ryhmään, eli klusteriin. A-klusteriin kuuluvat epäluuloinen ja eristäytyvä persoonallisuushäiriö, joissa yhteistä on ajoittainen todellisuudentajun heikkeneminen. B-klusteriin kuuluvat epäsosiaalinen, eristäytyvä, ja narsistinen persoonallisuushäiriö. Tälle ryhmälle ominaista on jatkuvat ristiriidat yhteiskunnan ja läheisten kanssa. C-klusteriin kuuluvat vaativa, estynyt ja riippuvainen persoonallisuushäiriö. Näiden ominaispiirteisiin kuuluvat potilaalle aiheutuvat ahdistus- ja masennusoireet. (Mielenterveystalo 2017.) B-klusteriin kuuluvilla henkilöillä voi itsensä lisäksi häiriöstä aiheutua kärsimystä lähipiirille sekä ympäristölle. Narsistisessa persoonallisuushäiriössä usein tavoittelun kohteena on arvostus, jota leimaa epärealistiset kuvitelmat omista kyvyistä. (Mielenterveystalo 2017.)

3 Narsismi

Toisinaan meistä ihmisistä voi tuntua siltä, että maailma on täynnä itsekkäitä ihmisiä, jotka eivät välitä muista muuten kuin omien tarkoitusperien

hyödyntämiseen. Näiden ihmisten tarpeet ovat tärkeämpiä kuin kenenkään toisen ja kaiken pitäisi mennä siten kuin he haluaisivat. Nämä ihmiset eivät osaa hahmottaa kokonaisuutta ja he eivät käsitä, miksi eivät ole aina etusijalla. Näiden ihmisten odotukset ovat lapsellisia, ja he saattavat raivostua tai masentua pettymysten tullen ja juuri heille antaa usein periksi asioissa, koska tuntuu turvallisemmalta olla tuottamatta heille pettymystä. Meistä lähes jokainen tuntee tällaisia ihmisiä. He voivat olla vanhempiamme, sisaruksiamme, omia lapsiamme tai puolisoitamme. He voivat yhtä hyvin olla ystäviämme tai rakastettujamme, heitä löytyy myös työyhteisöistä. Heitä on kaikkialla, ja mitä enemmän olemme tekemisissä heidän kanssaan, sitä kurjemmaksi olomme muuttuu. Heidän muissa aiheuttama kurjuuden tunne syntyy sivutuotteena luonnevauriosta, josta on tullut jo kulttuurisen mittapuun mukaan huolestuttavan normaali. Me vaistoamme jonkin olevan vialla, mutta emme osaa määrittää, mistä se johtuu. Tämän meitä todellisuudesta ja toisistamme eristävän luonnehäiriön nimi on narsismi. (Hotchkiss 2014, 18 - 19.)

Narsismia tutkineen filosofian lisensiaatti Paula Salomaan (2013, 10) mukaan narsismi jaetaan kahteen ryhmään: terveeseen ja epäterveeseen narsismiin. Kokemus eheästä minuudesta pohjautuu kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana syntyneeseen vahvaan erillisyyden tunteeseen. Tämän kehittymistä tukevat erityisesti vastavuoroiset ihmissuhteet sekä niiden tuottama mielihyvä. Vähitellen tämä ulkoisesta lähteestä saatu mielihyvän kokemus laajenee sisäiseksi hyvänolon tunteeksi sekä olemassaolon iloksi. Kun sisäisen eheyden kokemukseen liittyy kaikkien tunteiden ilmaisu, itseluottamus, toisten olemassaolosta nauttiminen sekä kyky kiintyä muihin ihmisiin, puhutaan terveestä narsismista. (Salomaa 2011, 17.) Vanhemmistaan eriytynyt aikuinen pystyy huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja olemaan aidosti läsnä itselleen sekä muille ihmisille. Parhaimmillaan ihminen luottaa terveesti itseensä, ilmaisee tunteitaan ja tarpeitaan vastuullisesti, sekä kykenee luomaan mielihyvää tuottavia ihmissuhteita. (Salomaa 2013, 10.)

Salomaan (2013, 10) mukaan narsistilta puuttuu vahva erillinen minuuus. Narsistin eriytymis-yksilöitymiskehitys on keskeytynyt, jolloin raja itsensä, sekä äidin ja muiden ihmisten välillä on jäänyt selkiintymättömäksi. Tämä tarkoittaa,

että narsistin ensimmäinen kiintymyssuhde on katkennut siinä vaiheessa, kun lapsen tulisi hyväksyä olevansa kyvytön hallitsemaan vanhempiaan. Lopulta tämä tapahtumaketju johtaa itsekeskeisyyteen ja paisuteltuun omanarvontuntoon ja sitä kautta epäterveeseen narsismiin. Koska narsisti on kokenut lapsuudessaan mitätöintiä, ei hänellä ole tervettä itseluottamusta, joten hän on jäänyt epäterveellä tavalla riippuvaiseksi muista ihmisistä. Tämä kehityskulku johtaa itsekeskeisyyden lisäksi rajattomuuteen sekä etäisiin ihmissuhteisiin. Narsisti ei itse tiedosta tunnetaitojensa kehittymättömyyttä, joten hänellä on alttius syyttää muita ihmisiä omista ongelmistaan.

4 Narsistin erityispiirteet

Sosiaalityöntekijä ja psykoterapeutti Sandy Hotchkissin (2014, 85) mukaan narsistin asenteet ja käyttäytyminen herättävät monenlaisia tunteita heissä, joiden elämää tämä koskettaa. Heidän tapansa vääristää todellisuutta voi saada toisen epäilemään omaa itseään ja omia havaintoja. Narsistien häpeämättömyys, ylimielisyys sekä vaativuus herättävät kiukkua ja ärtymystä hänen kanssaan tekemisissä olevalle. Tämän lisäksi narsistin kateus ilmenee aiheuttaen muille huonommuuden tunnetta, narsistin raivo sekä tämän toteuttama hyväksikäyttö ja rajattomuus saa toisen tuntemaan itsensä pelokkaaksi, suojattomaksi ja jopa häväistyksi.

Itse narsistisesta suhteesta selviytynyt kirjailija Annie Henno (2010, 11 - 12) kertoo kirjassaan Kun kupla puhkeaa, että toisin kuin yleensä luullaan, narsisti ei rakasta itseään, vaan hän rakastaa omaa heijastustaan. Näissä on kuitenkin suuri ero ja se on se asia, mistä narsisti tulee riippuvaiseksi. Hänellä on jatkuva tarve saada huomiota ja ihailua osakseen. Hän haluaa olla muiden yläpuolella. Narsismiin kuuluu kuvitelmat omasta suuruudesta ja kaikkivoipaisuudesta. Narsisti on empatiakyvytön, itsekeskeinen ja kateellinen sekä hyväksikäyttää muita ihmisiä. Narsisti voi käyttää henkistä tai fyysistä väkivaltaa tai molempia. Hän nöyryyttää, vähättelee ja mitätöi uhriaan. Narsisti harjoittaa kaksoisviestintää, joka sekoittaa uhrin uskomaan, että tämä on kaikkeen syyllinen. Uhrilla ei siis koskaan ole mahdollisuutta toimia oikein, sillä mikäli hän on juuri tehnyt, mitä on pyydetty, hetken päästä hän onkin toiminut väärin.

Narsisti näyttölee tunteita, jotka näyttävät muille aidoilta. Narsistille ihmissuhteet ovat olemassa omien tarpeiden tyydyttämistä varten, eikä tätä voi muuttaa omalla ymmärryksellä, hellyydellä eikä rakkaudella, vaan sen sijaan narsisti muuttaa läheisensä tuhoten heidän minuutensa. Hennon (2010, 11 - 12) mukaan narsistilta voi suojautua kokonaan vain hakeutumalla irti narsistista.

Narsistilla on liioiteltu kuva omasta tärkeydestään, hän kokee olevansa etuoikeutettu ja hän uskoo olevansa erityinen. Lisäksi hän kaipaa jatkuvaa ihailua. Narsisti myös hyödyntää ja käyttää hyväksi muita ihmisiä omien pyrkimystensä toteuttamiseksi. Narsistin käytös ja asenne ovat usein ylimielisiä. (Johnson & Murray, 2012, 135.) Erityiset diagnostiset kriteerit narsistiselle persoonallisuushäiriölle ovat laaja-alaiset suuruuskuvitelmat, ihailun tarve sekä empatian puute. Narsisti on haluton huomaamaan toisten tunteita ja tarpeita eikä eläydy niihin. (Kemppinen 2010, 76.) Narsisti on yliherkkä arvostelulle, ja häiriöön liittyy pettymystilanteissa esiintyvää masennusta sekä päihteiden väärinkäyttöä (Terve.fi. 2017)

Filosofian maisteri Brita Jokisen (2012, 63) mukaan narsisti vaikuttaa usein muiden ihmisten mielestä täysin normaalilta ja mukavalta henkilöltä, kunnes he joutuvat tekemisiin hänen kanssaan lähemmin, kuten työtoveri-, alais- ja esimiessuhteeseen tai parisuhteeseen. Aluksi narsisti voi vaikuttaa siedettävältä ja voi mennä kauankin, ennen kuin hänen pimeä puolensa tulee esiin. Narsisti osaa kouruttaa kohteensa niin, että uhrin todellisuudentaju alkaa horjua ja narsistin uhri voi menettää itsetuntonsa ja terveytensä.

Sosiaalipsykologi Janne Viljamaa (2015, 76, 79) kirjoittaa, ettei narsistille riitä mikään. Jos olet ystävällinen, pitäisi olla vielä ystävällisempi, jos annat lahjan, sen pitäisi olla aina parempi. Narsisti ei huonon itsetuntemuksensa vuoksi tunnista omaa kohtuuttomuuttaan eikä vastavuoroisuus tule kuuloonkaan. Narsistilla on suuret puheet, mutta mitään ei tapahdu. Luonnehäiriöasiantuntija Raimo Mäkelän (2004) mukaan alistavassa ihmisessä on usein luonteenomaista selkeä kaksijakoisuus. Toisaalta hän on erityisen hurmaava ja aurinkoinen ihminen, mutta toinen puoli voikin olla todella häikäilemätön, itsekäs ja julma. Tällaisen henkilön ympärillä olevien ihmisten on vaikeaa uskoa samassa henkilössä näitä molempia puolia, sillä ne eivät millään tunnu sopivan

yhteen. Uhri joutuukin kokemaan suunnattoman pettymyksen, kun aluksi hurmaava ihminen muuttuu suhteen tullessa syvemmäksi täysin päinvastaiseksi. Suuren pettymyksen lisäksi alistettu ihminen joutuu yleensä kokemaan jonkinlaista hyväksikäyttöä, esimerkiksi aineellista tai taloudellista.

Alistetulla osapuolella ei ole välttämättä luonnehäiriöisen mielessä varsinaista ihmisarvoa, ainoastaan välineellinen arvo. Luonnehäiriöinen ihminen onkin Mäkelän mukaan usein, jopa aina, rahanhimoinen ja kokee olevansa niin arvokas, että hänelle kuuluu kaikkein kallein ja paras eikä mikään muiden ihmisten taloudellinen uhraus ja panos häneen ole liikaa. Taloudellisen hyväksikäytön rinnalla kulkee usein seksuaalinen hyväksikäyttö. Mäkelä ei toisaalta usko, että luonnehäiriöisistä etenkin naiset kykenisivät kokemaan seksuaalisia tai eroottisia syviä kokemuksia ja tunteita. Miehen seksuaalisuus taas on enemmän fyysistä, ja luonnehäiriöinenkin mies voi helposti kokea ruumiillisen tyydytyksen. Seksuaalisella ulottuvuudella ei Mäkelän mukaan ole todennäköisesti kuitenkaan narsistille varsinaista seksuaalista merkitystä vaan välineellinen arvo, jota hän käyttää toisen ihmisen alistamiseen. (Mäkelä 2004.)

Henkinen hyväksikäyttö näyttäytyy siten, että luonnehäiriöinen pyrkii saamaan toisen riippuvaiseksi itsestään. Mitä pidempään suhde jatkuu, sitä tiukemmaksi riippuvuussuhde muodostuu. Hyväksikäytöllä ja väkivallalla saattaa kuitenkin olla erona se, että alistettu suostuu itse näihin hyväksikäytön muotoihin, sillä ne voivat aiheuttaa myös hänelle jotain iloa ja tyydytystä. Vanhemman ja lapsen suhteen ollessa kyseessä, on asetelma hieman toinen. Syvässä mielessä hyväksikäyttökin on aina myös henkistä väkivaltaa, ja hyväksikäyttäjä on myös altis käyttämään fyysistä väkivaltaa. Ei voi koskaan tietää, milloin henkistä väkivaltaa käyttävä henkilö siirtyy käyttämään myös fyysistä väkivaltaa, ja siksi tällaiset henkilöt ovatkin aina vaarallisia. (Mäkelä 2004.)

Narsistisesti häiriintyneen kanssakäymissuhteen tyypillisenä piirteenä näkyy toisen ihmisen merkitys suhteettoman voimakkaana siihen nähden, mikä merkitys itsellä on. Narsistiseen suhteeseen liittyy ristiriitaisia ja vastakkaisia piirteitä, kuten itsekeskeinen ja huomioonottamaton suhtautuminen rinnakkain ihailun ja hyväksymisen tarpeen kanssa, johon pyritään asettumalla toisen jatkeeksi valmiina tyydyttämään toisen haaveet omien kustannuksella. Tämä

johtuu siitä, että omat toiminnot ovat rakentuneet kanssakäymisessä toisen kanssa jo pienestä pitäen. Itsensä käsittämisen kehitys ja muodot ymmärretään sen kautta, että toisella, kuten äidillä, on ollut osuus niiden muodostumisessa. (Ikonen & Rechardt 2012, 128 - 129.)

Syyllistäminen on narsistille tärkeä ja tehokas keino toisen hallitsemiseen. Uhri kokee voimakasta syyllisyyden tunnetta, ettei ole sitä, mitä narsisti häneltä odottaa. Uhri voi myös pelätä, että hänelle tapahtuu jotain, jos hän toimii narsistin mielestä väärin. Pelko onkin toinen hallitsemisen väline, jota alistaja voi käyttää myös tiedostamattaan. Pelko voi olla myös luonnehäiriöisen ihmisen omaa pelkoa, jota hän ei tiedosta eikä tunnista ja käyttäytymisellään kaataa tämän pelon muille. Kun hän huomaa, että ne ovatkin muut, jotka pelkäävät, hän voi itse rentoutua ja vapautua. Luonnehäiriöisen toiminnan seurauksena on aina uhrin itseluottamuksen menettäminen ja pahimmillaan uhri tuntee, että jopa hänen ihmisarvonsa on tuhottu. Alistajan toiminta tähtää toisen ihmisen tuhoamiseen, mutta kumpikaan osapuoli ei välttämättä tätä tiedosta. Mäkelän mukaan onkin välttämätöntä, että uhri ymmärtää tämän, jotta hän voi vapautua. (Mäkelä 2004.)

4.1 Ohut- ja paksunahkainen narsisti

Psykoanalyytikko Riitta Hyrck (2006) oli pohtinut jo opiskeluaikanaan 1980 – luvun alkupuolella, että eri asiantuntijoiden kuvailut narsisteista poikkesivat usein huomattavasti toisistaan. Hän ryhtyi tutkimaan, voisiko olla, että narsismilla on erilaisia ilmenemismuotoja eri ihmisillä. Tutkimustyönsä perusteella hän päätyi siihen, että on ainakin kahdenlaista narsismia. Näitä hän kuvailee termeillä ohut- ja paksunahkainen narsisti. Yhteistä narsistisista häiriöistä kärsivillä ihmisillä oli sisäisen tyhjyyden tunne, joka saattoi ilmetä joko masentuneisuutena tai erityisenä huomion tarpeena. Molemmat näistä tyypeistä ovat joutuneet pettymään varhaisessa kiintymyssuhteessaan. Ohut- ja paksunahkaisella narsistilla on kuitenkin erilainen sisäinen maailma, heillä on todennäköisesti ollut jo syntymästään asti erilaiset geneettiset lähtökohdat.

Ohutnahkaisella narsistilla on hauras itsetunto, joka murentuu pienestäkin moitteesta. Hän tuntee häpeää olemassaolostaan ja kokee itsensä muita

huonommaksi. Ohutnahkaisen narsistin on vaikeaa sietää pahuutta, ja se jääkin torjutuksi ja irralliseksi omasta persoonasta. Hän ei osaa suojautua ja haavoittuu herkästi ihmissuhteissa. Hän voi projisoida sisäisen idealisoidun objektimielikuvansa ulkoiseen objektiin ja pitää tiukasti kiinni tästä objektista, sillä hän tarvitsee itsetunnon jatkuvaa ulkoista vahvistusta. Ulkoisen objektin hyväksyntä on ohutnahkaiselle narsistille elintärkeää. (Hyrck 2009.) Ohutnahkaiset narsistit alkavat helposti ihailla muita, ja he voivat tulla hyvin riippuvaisiksi suhteen toisesta osapuolesta, jonka he kokevat hyväksi objektiksi ja jonka menettäminen tarkoittaisi yhteyden kadottamista hyvään. He uskovat olevansa vihattavia vikojensa vuoksi ja pelkäävät siksi "hyvän objektin" vihantunteita heitä kohtaan. (Hyrck 2006.)

Ohutnahkaiset narsistit haluavat olla läheistensä kanssa hyvissä väleissä ja ristiriitojen sattuessa pitävät itseään syyllisenä. He kokevat, että heissä on jotain vikaa, jonka vuoksi muut pitävät heitä vastenmielisenä. Tämä horjuttaa heidän haurasta itsetuntoaan. He haluavat uskoa hyvien objektien olemassaoloon ja ummistavat silmänsä huonolta kohtelulta. Ohutnahkaiset narsistit onnistuvat yleensä kohtalaisen hyvin elämässä mukautuvuutensa ansiosta. Jos he pystyvät noudattamaan itselleen asettamiaan tiukkoja vaatimuksia myös heidän itsetuntonsa voi pysyä tasapainossa. He ovat tyytyväisiä onnistuessaan elämänsä eri osa-alueissa, kuten työssä tai lastenkasvatuksessa. (Hyrck 2006.) Ohutnahkaisten narsistien on vaikeaa unohtaa menneitä ja he jäävät helposti pyörittämään mielessään huonoja kokemuksia, kuten epäoikeudenmukaista kohtelua. He pelkäävät tulevaisuuden ihmissuhteissa torjutuksi, eivätkä tuo esille omia tarpeitaan. Usein ohutnahkaiset narsistit ovatkin suhteessa henkilöihin, jotka käyttävät heidän hyväntahtoisuuttaan hyväksi. He kokevat myös helposti syyllisyyttä, jos kokevat pettäneensä ihailunsa kohteen. He eivät halua tuottaa muille pettymyksiä ja pyrkivät mukautumaan täysin toisten toiveisiin ja ajattelevat tulevaisuuden hyväksytyksi kiltteydellä. (Hyrck 2009.)

Paksunahkainen narsisti on joutunut pettymään lapsuudessaan syvästi, sillä hänen äitinsä ei ole kyennyt todelliseen rakkauteen lastaan kohtaan. Äiti ei ole pystynyt hyväksymään lapsessaan olevaa heikkoutta ja avuttomuutta, vaan hän on käyttänyt lastaan omien narsististen tarpeidensa tyydyttämiseen. Lapsesta

tuntuu, että hyvä on kaikilla muilla ja hän on jäänyt sisäisesti tyhjäksi. Tämä aiheuttaa hänessä sietämätöntä kateellisuutta. Hän kuitenkin kieltää tämän tunteen itseltään ajattelemalla, ettei ole koskaan halunnutkaan keneltäkään mitään, sillä kateellisena olo on vaikeaa. Tämän seurauksena lapsi alkaa uskoa, ettei hän tarvitse hoitajaansa vaan pystyy itse tyydyttämään kaikki tarpeensa. Hän alkaa kehitellä kaikkivoipaisia kuvitelmia ja ajatella, että kaikki hyvä on hänellä itsellään, jottei hänen tarvitse olla muille kateellinen. Vaikeat tunteet, kuten kateuden ja avuttomuuden, hän projisoi muille ja asettuu näin muiden yläpuolelle. Hän haluaa varmistua, ettei ole enää koskaan riippuvainen kenestäkään, sillä riippuvuussuhde torjuvaan hoitajaan lapsuudessa on ollut nöyryyttävää. Näin ollen hän pyrkii myös ihmissuhteissaan saamaan määräävän aseman, välttääkseen riippuvuuden. (Hyrck 2006.)

Valta ja voima ovat paksunahkaiselle narsistille tärkeimpiä ominaisuuksia. Hänen täytyy manipuloida, pelotella ja pakottaa muut alistumaan tahtoonsa, sillä hän ei usko, että kukaan antaisi hänelle mitään vapaaehtoisesti. Kohteekseen hän pyrkii valitsemaan henkilöitä, jotka ihailevat häntä ja joita hän voi käyttää tyydyttämään hänen tarpeensa. Kun hän onnistuu tällaisessa vallankäytössä ja tuntee olevansa ihailtu, hänen julma ja kaikkivoipa puolensa vain vahvistuu. Muiden arvostelun hän tulkitsee vain kateudeksi itseään kohtaan. Toiset ihmiset eivät useinkaan ole paksunahkaiselle narsistille henkilökohtaisesti tärkeitä ja menettäessään jonkun läheisen hän ei koe varsinaista menettämisen tuskaa. Rakastaminen on paksunahkaiselle narsistille vaikeaa, sillä hänen olisi myönnettävä rakastetun merkitys itselleen eikä hän halua ajatella, että mitään haluttavaa olisi hänen itsensä ulkopuolella. Syyllisyyden kohtaaminen on myös vaikeaa ja kohdatessaan itsessään syyllisyyttä herättävän henkilön, hän näkeekin tämän toisen pahana ja kelvottomana. Myös muut vaikeat tunteet, kuten kateuden, tuhoavuuden, avuttomuuden ja riippuvuuden hän sijoittaa itsensä sijasta muihin ihmisiin, joita hän sitten voi pitää kelvottomina ja kohdella sadistisesti. (Hyrck 2006.)

Vastaavalla tavalla narsistisia henkilöitä on kuvannut Joyce McDougall. McDougal (1999, 328 - 329, 344) on erottanut kaksi erilaista tapaa, joilla narsistit ovat suhteessa, ja nämä kuvaukset muistuttavat paljon Hyrckin jakoa

ohut- ja paksunahkaisiin narsisteihin. Molemmilla tyypeillä on tavoitteena säilyttää itsestään muodostamansa hauras kuva ja pyrkimys luomaan uudelleen suhdettaan äitiin sisäisenä objektina. Nämä kaksi narsismin tyyppiä eivät välttämättä ole toisiaan poissulkevia, vaan yhdellä henkilöllä voi olla piirteitä molemmista.

4.2 Klassinen ja rajatilanarsisti

Tuija Välipakka (2007, 72 - 73) kertoo kirjassaan klassisesta ja rajatilanarsistista. Klassisella narsistilla on elämässään ainakin yksi pysyvä eristetty elämäalue, kuten esimerkiksi perhe. Hän pysyy liitossa ja on uskollinen, perhe on hänen turvasatamansa. Narsisti ei kuitenkaan pysty antamaan puolisolleen huomiota eikä läheisyyttä, koska kokee emotionaalisen läheisyyden uhkana. Narsistilla ei ole empatiakykyä, joten hän ei kykene asettumaan esimerkiksi puolison asemaan, jos puolisosta tuntuu, ettei tämä ole tyytyväinen suhteeseen ja harkitsee eroa. Tällöin narsisti järkyttyy ja loukkaantuu syvästi puolison ajatuksista.

Klassinen narsisti voi olla myös keskeinen ja menestyvä kyynärpäitään käyttävä kiipijä, jonka elämässä vain vaihtuvuus on pysyvä tila. Sen sijaan rajatilanarsistin elämästä puuttuu kaikki stabiilius, hän elää jatkuvaa muutosta, ajalehtii työstä, ihmissuhteesta ja kaupungista toiseen ja elämä on jatkuvassa muutoksen ja kriisin tilassa. Rajatilanarsisti ei siedä rutiinia, hän on monen alueen addikti, masentumiseen taipuvainen henkilö, joka pelkää sitoutumista. Hän kokee elämänsä tyhjäksi ja tarvitsee jatkuvasti ääritilatuntoja, vaihtelua ja tarrautuu jännitykseen sekä rämäpäisyyteen ja ottaa kohtuuttomia riskejä. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 72 - 73.)

5 Narsistin vaikutukset parisuhteessa

Narsistisesta suhteesta on vaikea irtautua. Paula Salomaan (2013, 79 - 80) mukaan narsistin on vaikea lopettaa läheinen ihmissuhde, koska on rakentanut suhteen alun perin omaksi turvakseen eikä aidosta rakkaudesta. Ellei narsisti ole löytänyt erotilanteessa jo uutta kumppania turvakseen, ei hän yksinkertaisesti pysty eroamaan, yksinäisyyden ahdistus käy liian suureksi.

Uhrit usein uskovat, että pitkittynyt eroprosessi kertoo kumppanin rakkaudesta, vaikka taustalla on epäterve riippuvuus. Suhdetta solmiessa kumppanin narsistisia piirteitä voi olla vaikea tunnistaa. Riippuvuussuhde etenee hyvin nopeasti, tiedostamatta ja alkusuhde on usein intohimoinen ja koukuttava, narsisti nielee uhrinsa osaksi omaa yksityisyyttään. Narsistisessa parisuhteessa yhteen sulautuminen on pysyvä tila, jossa kumppanin elinpiiri kaventuu suhteen syventyessä. Sandy Hotchkissin (2014, 146 - 147) mukaan narsistit ovat ihmisiä, jotka eivät ole oppineet tulemaan toimeen omillaan, ja he tarvitsevat toista ihmistä seuraksi yksinäisyyteensä ja avuksi tunne-elämän tasapainon säilyttämiseen. Narsistin ihannekumppani on ihminen, joka suostuu narsistin hauraan egon jatkoksi, toimii joko halveksunnan ja ihailun tai molempien kohteena. Terveessä parisuhteessa kumpikin osapuoli kunnioittaa toisen erillisyyttä, ja he antautuvat yhtyessään toiseen ja tuntevat rakastuessaan kasvavansa eivätkä kutistuvansa. Narsistisessa suhteessa kutistuminen kuitenkin tapahtuu, sillä tavoitteena on täydellinen ja kaikinpuolinen yhteensulautuminen, jossa uhrataan toisen autonomia toisen narsismin hyväksi. Tässä tapauksessa molemmat suhteen osapuolet menettävät erillisyytensä.

Jos parisuhteen toinen osapuoli on narsisti, hän esittää aluksi uhrilleen aivan toisenlaista ihmistä kuin mitä todellisuudessa on, hän esittää sellaista, millaiseksi narsisti kokee uhrin tämän haluavan olla. Tämä ei kuitenkaan jatku pitkään. Narsisti kuitenkin esittää rooliaan hyvänä ihmisenä uhrin sukulaisille sekä kavereille ja tuttaville, mutta on oikea hirviö uhriaan kohtaan. Näissä tapauksissa narsistilla on usein sekä henkinen yliote että muodollinen, kuten esimerkiksi kahlitsemalla uhri narsistiin kiinni solmimalla avioliitto. Kun narsisti on saanut uhrin verkkoonsa, alkaa hän nopeasti laiminlyödä puolisoaan, kun taas aikaisemmin hän on nostanut tämän jalustalle. Narsisti syyllistää uhriaan, ja tämä alkaa uskoa kaikkien ongelmien olevan tästä johtuvia. Syyllistämisen lisäksi narsisti vähättelee uhriaan, nimittelee ja mollaa tätä samalla eristäen häntä läheisistään. Narsisti voi myös valvottaa ja kontrolloida uhriaan, usein tilanne voi päätyä myös fyysiseen pahoinpitelyyn. Uhri on usein tässä tilanteessa jo niin alistunut, ettei kykene puolustamaan itseään ja oikeuksiaan. (Salo 2011, 57.) Narsisti voi hallita kumppaniaan monin keinoin. Tavat voivat olla imartelusta alistaviin ja rakkaudentunnustuksista pelotteluun. Narsisti usein

valitsee rakkautensa kohteeksi jollakin tapaa vajavaisen ihmisen, jota on helppo hallita ja manipuloida. (Hotchkiss 2014, 153.)

Narsistin tyranniaan alistuvaa ihmistä on vaikea ymmärtää. Syynä tähän kuitenkin voi olla uhrin aikaisemmat elämäkokemukset, jotka ovat tehneet hänestä liian vaatimattoman ja nöyrän. Tämän on voinut aiheuttaa esimerkiksi se, että uhrin äiti tai isä oli narsistinen, jonka vuoksi uhri koki itsensä arvokkaaksi vain silloin, kun täytti vanhempansa tarpeet. Narsisti saa tyydytyksen siitä, että on valloittanut ja voittanut itselleen rakkauden kohteen ja voi tuhota toisen erillisyyden ja korvata sen kuvitteellisella ”kaksosuudella”. Narsisti etsii ihmistä, joka peilaa heille narsistin omaa tärkeyttä ja jolle voi kaataa niskaan narsistin oman häpeän ja kateuden. Kumppani on täten vain väline, jonka avulla voi käsitellä itsensä eri puolia, korostaa hyviä ominaisuuksia ja hankkiutua eroon vioistaan. Narsistin rakkauden kohde palvelee narsistia pönkittäen tämän itsetuntoa sekä toimii ihmisenä, jota narsisti voi myös halveksua. Narsistin kumppanin tehtävänä on ihailla narsistista kumppaniaan. (Hotchkiss 2014, 147 - 149.)

Riippuvainen ja läheisriippuvainen suhde

Perheterapeutti Karyl McBriden (2010, 134-136, 139-140) mukaan riippuvaisessa suhteessa ajatellaan kumppanista siten, että häneen voi nojata ja olla tästä riippuvainen, hän voi tehdä paljon minun itseni hyväksi. Toisen tarkoitus on pitää minusta itsestäni huolta. Läheisriippuvaisessa suhteessa taas pidetään toisesta huolta unohtaen omasta itsestä huolehtiminen. Ajatus siitä, että toinen tarvitsee minua, saa hyvän olon läheisriippuvaiselle. Terveet ihmissuhteet perustuvat keskinäiseen riippuvuuteen, jossa kummatkin hoivaavat toisiaan, mutta toimivat samalla itsenäisinä aikuisina. Tällöin kumpikaan ei ole riippuvainen tai läheisriippuvainen.

Riippuvaisessa ja läheisriippuvaisessa suhteessa kumpikaan ei rakasta toista sellaisena kuin tämä on, nämä toteuttavat vääristynyttä mallia rakkaudesta. Riippuvuuteen perustuvat suhteet ovat epätydyttäviä. Kukaan ei pysty suhteessa tyydyttämään aikuisen lapsuudessa täyttämättä jääneitä lapsuudentarpeita. Jos tätä tyhjyyttä ei kohdata, odotetaan jonkun toisen

saavan itsen tuntemaan arvokkaaksi, hyväksi ja rakastetuksi. Monesti esimerkiksi narsistivanhemman aikuinen tytär etsii tiedostamattaan ihmistä, joka ei kykene emotionaaliseen läheisyyteen tai herkkyyteen, sillä tämä on tuttua ja turvallista. Tämä johtuu siitä, että ennen kuin tytär aloittaa toipumisen, hän ei ole kosketuksissa omien tunteidensa kanssa, ja tarvitsee siksi kumppanin, joka ei ole kiinnostunut tunteiden maailmasta. Riippuvaisen luonteen on vaikea jättää parisuhdetta, vaikka se olisi väkivaltainen tai muuten epätyytyttävä tai epäterve, sillä ei koeta itsensä ansaitsevansa parempaa. Siihen asti, kunnes tytär löytää itsensä ja ottaa itsestään vastuun, voi olla pelottavaa, jos rinnalla olisi pystyvä kumppani, sillä terveessä suhteessa toinen ei halua tulla ohjatuksi tai hoivatuksi ja riippuvaisessa suhteessa tämä ei onnistu. (McBride 2010, 134-136, 139-140.)

McBriden (2010, 143) mukaan ne, jotka valitsevat tiekseen yksin elämisen suhteiden sijasta ovat päättelleet olevansa niin vaurioituneita tai epärakastettavia, että he eivät voi elää parisuhteessa. Mahdolliset huonot epäonnistuneet suhteet ovat ajaneet siihen, että on luovuttu toivosta. Uutta suhdetta pelätään, koska tiedostetaan, että äidiltä opitut ajatusmallit ovat rikkoneet ihmissuhdetutkan ja sen aiheuttama pelko estää löytämästä kaivattua rakkaussuhdetta. Nämä ihmiset ovat yksinäisiä, mutta haluavat olla silti yksin, sillä elämää hallitsee mantra, jonka mukaan hän ei ole tarpeeksi hyvä.

6 Narsistivanhemman vaikutukset lapseen

Janne Viljamaa (2015, 8 - 12) kertoo kirjassaan Narsistin lapsena, että narsistivanhempi alistaa sekä vähättelee lastaan, nöyryyttää julkisesti ja kovaäänisesti, iskee arkoihin paikkoihin tietäen uhrin lamaantuvan iskusta ja nauttii tämän heikosta yrityksestä puolustautua. Narsistivanhempi kokee itsensä täydelliseksi, joten lapsen epätäydellisyys, heikkous sekä avuttomuus ovat tälle häpeä. Koska hyväksyntä ja vanhemman rakkaus ovat lapselle niin tärkeitä, lapsi muovautuu vanhemman tahdon mukaiseksi, yrittää miellyttää vanhempaansa ja kadottaa vähitellen itsensä. Narsistivanhemman suhde lapseensa on kaksoissidonnainen, lasta kohdellaan ristiriitaisesti. Kasvatuksen epäjohdonmukaisuus, ennakoimattomuus ja hämmentävyys ovat lapsen

psykykkisen kehityksen riskitekijöitä. Koska lapsi ei saa rehellistä palautetta ja kaksoissidos hämmentää pilaten henkistä turvallisuutta, persoonan rakennusaineet ovat heikoilla kantimilla.

Narsistivanhempi ei lohduta lastaan, jos tätä sattuu, lapsi ei saa näyttää heikkouttaan. Koska lapsi ei pysty puhumaan vanhempansa kanssa kiusaamisesta, heikkoudesta ja pettymyksistä, hän kasvattaa itselleen kovan kuoren. Lapsi oppii ajattelemaan narsistivanhemman lailla, jossa vahvat syövät heikot, maailmankuvasta tulee mustavalkoinen ja lapsi ei enää luota hyvään ja rakastavaan aikuiseen, johon voisi luottaa ja jolle voisi kertoa asioistaan. (Viljamaa 2015, 8 – 12.) Myös Välipakan (2007, 109, 111) mukaan narsistivanhemmat mitätöivät ja haukkuvat lastaan, pahoinpitelevät fyysisesti ja käyttävät lasta omiin tarpeisiinsa kuuntelijana tai ymmärtäjänä. Narsistivanhempi on etäinen ja kylmä arvostelija. Mahdollisesti jo omassa lapsuudessaan vaurioitunut vanhempi ei kykene sitoutumaan lapsen vaatimukseen vaan kääntyy tätä vastaan ja kaltoinkohtelee, joka on erittäin haitallista lapsen kehitykselle.

Kaltoinkohdeltu lapsi on vanhemmilleen olemassa vain silloin, kun häntä tarvitaan. Lapsen huomiotta ja näkemättä jättäminen voi aiheuttaa lapselle sen, että hänestä kasvaa ylikiltti huolehtija, joka ei osaa ilmaista omia halujaan tai toiveita eikä osaa laittaa toisten pahanteolle itseään kohtaan rajoja. Tämä tunteiden salailu voi kääntyä piilovihaksi, joka purkautuu piikittelynä, herkkänä loukkaantumisenä ja epäsuorin keinoin puolustautuen. (Välipakka ym. 2007, 122 - 123). Salomaan (2013, 110 - 111) mukaan vanhempansa alistama lapsi pelkää lujaa puolta itsessään, sillä tämä on kokenut enimmäkseen lujan puolen väärinkäyttöä ja julmuutta vanhempiensa osalta. Narsistisesti alistava ympäristö tuottaa hänen mukaansa kahdenlaisia aikuisia: vanhempiensa kaltaisia alistajia tai uhriuteen taipuvaisia alistujia.

Narsistisesti vaurioituneen äidin tuhoavuudellakin on psykoanalyttinen mieli: tuhoavuus on pyrkimys saavuttaa rauhan kokemus ja vapautua häiritseviksi koetuista sisäisistä ja ulkoisista ärsykkeistä pikemminkin kuin halusta saada tuhoavuudesta mielihyvää. Pohjimmiltaan kaikkein häiritsevin ”ärsyke” on toisen

ihmisen erillinen olemassaolo, sillä minä pyrkii palauttamaan varhaisen tilan ilman toista. (Ikonen & Rechart 1994, 26, 38.)

Psykoanalyttisten kriisien teoria

Psykoanalyttisten kriisien teorian mukaan ihmisen on läpäistävä elämänsä aikana erilaisia kriisejä, muuten hänen kasvunsa ihmisenä häiriintyy ja jokainen ratkaisematon kriisi jää painolastiksi tulevaisuuteen. Epäluottamuksen ja perusturvallisuuden kriisi on 0 - 1,5-vuotiaana. Tällöin lapsen on voitava luottaa, että aikuinen poistaa hänen pahan olonsa, huolehtii ja antaa turvaa. (Viljamaa 2015, 25 - 26.) Lapsi tarvitsee vanhempiensa apua oppiakseen rauhoittumaan ja hallitsemaan tunteitaan (Välipakka ym. 2007, 110 - 111) Vauvan aivojen kehittyessä hän alkaa hahmottaa syy-seuraussuhteita. Vauva tajuaa epämääräisen pahan olonsa, nälän tai epämukavuuden ja paikalle tulee aikuinen, joka poistaa pahan olon. Kun tämä toistuu, vauvan perusluottamus kehittyy ja hän oppii luottamaan aikuiseen. Jos vauva ei saa tarpeen tyydytystä ajallaan, huutaa nälissään ja on märissä vaipoissa, kokee hän olevansa yksin maailmassa eikä opi luottamaan aikuiseen. Perusluottamus on pohja tulevaisuuden ihmissuhteille, joka voi horjua, jos perheessä on ongelmia, kuten vakavia riitoja, huutamista, pelkoa ja epäsäännöllistä rytmiä tai mielenterveyden häiriöitä. Tällöin vauva ei opi luottamaan muihin ihmisiin, eikä sietämään erillisyyttä. (Viljamaa 2015, 25 - 26.)

Itsenäisyyden, häpeän ja epäilyn kriisin vaihe on 1,5 – 3-vuotiaana. Tällöin uhmaikäinen testaa tahtoaan aikuista vastaan ja hänellä on oltava tukena raivarit kestävä luotettava aikuinen, joka jaksaa rauhallisesti selittää oikean ja väärän eron sekä mikä on reilua ja mikä epäreilua. Uhmaikäisen on hyvä saada harjoitella itsenäisyyttään pieninä annoksina turvallisen ja jämäkän aikuisen läsnä ollessa. Jos aikuinen on fyysisesti tai psyykkisesti poissaoleva, lapsi kokee olevansa tämän yläpuolella, jolloin hän kokee saavansa valtaa, joka alun ilon jälkeen muuttuu peloksi, sillä hän on päässyt hyppäämään liian suuriin saappaisiin. Järjestys tuo lapselle turvallisuuden tunnetta ja onnistumisen tunteet ovat tärkeitä, sillä ilman sitä lapsi alkaa epäillä omia kykyjään ja hävetä sekä aliarvioida itseään. (Viljamaa 2015, 26 - 27.)

Varhaiskehityksen aikana tapahtuneet erot, hylkäämiset ja traumaattiset tilanteet, joissa vanhempi ei ole apuna ja tukena, lapsi sulkee pois tietoisesta minuudestaan. Nämä tiedostamattomaan mieleen jääneet kokemukset voivat altistaa myös lapsen itsensä narsistisille häiriöille, sillä mieleen jääneet kokemukset, joilla ei ole nimeä eikä muotoa, häiritsevät aikuisena mielenrauhaa ja tasapainoa. Koska näitä lapsena tapahtuneita kokemuksia ei voi muistaa, ne eivät myöhemmälläkään iällä nouse mieleen kuvina tai kertomuksina, vaan ne vaivaavat aikuisena kiihtymyksen ja levottomuuden tunteina. Nämä tunteet ovat silti pysyviä ja niistä kärsiessä ihminen voi kääntää kaiken huomionsa sisäiseen tilaansa alkaen tarkkailla itseään kokopäiväisesti ymmärtämättä mistä tämä kaikki johtuu ja keksien syitä ololleen ja esimerkiksi epäillä itsellään fyysistä sairautta, jolloin alkuperäinen ahdistus saattaa hetkittäin helpottua. (Välipakka ym. 2007, 110 - 111.)

Leikki-ikä aloitteellisuus- ja syyllisyyskriisin aikaan 3 – 5-vuotiaana lapsen tulee saada fyysistä sekä henkistä tilaa vanhemmiltaan laajentaakseen reviiriään. Tällöin vanhemman tulisi löysentää köyttä ja tukea oma-aloitteellisuudessa. Lapsi uskaltaa tutustua maailmaan ja ottaa riskejä, kun häntä kannustetaan ja rohkaistaan. Narsistivanhempi rajoittaa lapsen aloitteellisuutta, koska lapsen tulee totella kyseenalaistamatta vanhempaansa. Kun yrittämistä latistetaan, aloitteellisuuden tilalle tulee syyllisyys. Lapsi ei pystykään pelkällä olemassaolollaan ja tekemisillään tuottamaan iloa vanhemmilleen. (Viljamaa 2015, 27 - 32.) Narsistisen vanhemman mielessä lapsi on olemassa vain täyttääkseen vanhemman tarpeita, eikä vanhempi iloitse lapsesta omana itsenään (Välipakka ym. 2007, 122 - 123.) Syyllistäminen sekä hyväksymättömyys tekevät lapsesta varovaisen ja vievät tältä itsetunnon. Rohkaisevat vanhemmat kannustavat lasta aloitteellisuuteen ja epäonnistumisten hetkellä lohduttavat ja kannustavat kokeilemaan uudestaan, "kyllä sinä pystyt siihen". (Viljamaa 2015, 27 - 32.)

Ratkaisukeskeisesti kasvatettu lapsi ei etsi epäonnistumisen syytä aina itsestään ja ymmärtää voivansa itse vaikuttaa omaan onnistumiseensa. Tätä ominaisuutta kutsutaan minäpystyvyydeksi ja se on itsetunnon kannalta oleellinen ominaisuus. Sopivasti rajoittavassa ja kannustavassa ympäristössä

lapsi oppii odottamaan ja antamaan toiselle vuoron sekä jakamaan, hän siis oppii siirtämään tarpeentyydytystään, hän oppii itsehillintää. Sopivan tiukka yliminä auttaa hillitsemään impulsseja ja saamaan asiat hoidettua, liian tiukka yliminä tekee lapsesta syyllisyydentuntoisen jännittäjän, ja se voi ilmetä neuroottisuutena, ahdistuksena sekä katastrofiajatuksina ja tällöin lapsi voi kadottaa elämänilon. Vanhemman tulee kannustaa lasta tällöin rentoutumiseen. Ahkeruuden ja alemmuudentunteen kriisi on 5 – 12-vuotiaana. Koulunsa aloittanut ahkera lapsi tutustuu ihmisiin, laajentaa reviiriään. Vanhemmat kannustavat lastaan, ovat kiinnostuneita lapsensa asioista ja lohduttavat vastoinkäymisissä. Ahkeruuden vastapuolena on alemmuus ja narsistivanhemman lapset ajautuvatkin usein alemmuusloukkuun, sillä perheessä voi olla esimerkiksi jokin synkkä salaisuus, kuten alkoholiongelma, väkivaltaa tai muuta häpeää aiheuttavaa ja peittelyyn ja alemmuudentunteen torjuntaan käytetty energia on aina pois lapsen henkisestä kasvusta. (Viljamaa 2015, 27 - 32.)

Välittävä vanhempi luo lapselleen onnistumisen ympäristön, jossa tämä pääsee näyttämään kykynsä, uskaltaa epäonnistua ja onnistua. Lapselle kehittyy hyvä itsetunto, toisin kuin narsistivanhemman vähättelevä lapsi, joka näkee epäonnistumisen syyn aina itsessään eikä jaksu yrittää uudelleen. Kun lapsen ahkeruutta tuetaan ja tätä kannustetaan, itsetunto vahvistuu, kun taas alemmuudentunne syntyy niistä käyttämättömistä mahdollisuuksista ja tilaisuuksista, vanhemmalta saaduista ilkeistä kommentteista ja kiitoksen puutteesta, jotka ruokkivat riittämättömyyden tunnetta. Narsistivanhempi ei tue lapsen itsenäistymistä vaan määrää aikatauluista, harrastuksista ja valinnoista, toiminnasta tulee pakonomaista suorittamista ja lapsi alkaa kokea suorituspainetta koulussa sekä harrastuksissa. (Viljamaa 2015, 27 - 32.)

Irtautumisen ja ehjän identiteetin kriisi on 12 – 18-vuotiaana. Nuori alkaa tajuta, mitä hänen vanhempansa on tehnyt, eikä häntä nähdä enää pyhimyksenä, jota tämä on esittänyt olevansa. Murrosiässä lapset alkavat näkemään minkälainen vanhempi todella on, nuoren oikeudentunto on herännyt eikä nuori halua enää olla narsistin likasanko, epäreilu vallankäyttö on ymmärretty. Koska nuori on koko lapsuutensa ollut kykenemätön puolustautumaan narsistivanhempaansa

vastaan, niin lapsen minäkuva on voinut vääristyä, todellisuudentaju on hukassa. Pinnan alle padotut tunteet purkautuvat. Itsenäisyys ja vapautuminen voittavat riippuvuuden vanhemmasta. Joillain se voi valitettavasti olla murrosiässä jo liian myöhäistä. Narsistinen vanhempi on estänyt lapsen identiteetin kehittymistä, joten nuori on usein epävarma omasta identiteetistään. Eriytyminen vanhemmasta voi olla tuskallista, koska itsenäinen ajattelu on vähättelyllä, ivalla ja arvostelulla tukahdutettu. Pikkuhiljaa nöyryytetty alkaa ymmärtämään erillisyyttään ja omat ajatukset ja mielipiteet alkavat olla arvokkaita. Edelleen narsistivanhempi haluaa määrittää nuoren elämän suunnan sekä valinnat ja jos nuori ei näitä ota vastaan, suuttuu vanhempi verisesti. Vanhemman vaikutuspiiristä irtautuminen vaatii nuorelta itseensä uskomista sekä rohkeutta. (Viljamaa 2015, 33 - 35.)

7 Narsistin uhri

Välipakan (2007, 57 - 58) mukaan suurin osa ihmisistä pyrkii onnellisuuteen ja hyvään elämään ja olettaa muiden ajattelevan samalla tavalla. Jos lapsuus on ollut pääasiassa hyvä ja turvallinen, ei aikuisenakaan usein epäile ihmisten vilpittömyyttä, toisesta ei haluta uskoa pahaa. Kun ihmisen perusluottamus on kunnossa, hän kokee olevansa tasapainossa sekä itsensä että toisten kanssa. Välipakka on koonnut kirjassaan Sata tapaa tappaa sielu narsistien uhrien tarinoita, joista monista selviää, että uhrit eivät kokeneet olleensa narsistin tavatessaan hyväuskoisia hölmöjä, vaan oman rehellisyytensä vuoksi olivat luottaneet myös toisen rehellisyyteen ja vilpittömyyteen. Turvattoman lapsuuden viettäneet sanoivat narsistin tuntuneen turvalliselta ja luottamusta herättäneeltä, sellaiselta ihmiseltä jolle pystyy avautumaan elämästään. Koska narsisti on tarkka havaitsemaan toisen ihmisen tarpeet sekä mielenlaadun, on tämän helppo manipuloida sekä valehdella toiselle. Uhrit kuitenkin kertovat, että heistä tuntui, etteivät he koskaan päässeet narsistin lähelle henkisesti. (Välipakka ym. 2017, 57.)

Paula Salomaan (2011, 57) mukaan sekä narsisti itse että uhri ovat kykenemättömiä tasa-arvoisiin ihmissuhteisiin. He elävät molemminpuolisessa riippuvuussuhteessa. Uhrin lapsuudessa on käytetty liian löysää tai liian tiukkaa

kuria, hän on kokenut hylkäämistä, kannustuksen puutetta sekä korkeita vaatimuksia. Voi esimerkiksi olla, että jompikumpi uhrin vanhemmista on jättänyt lapsensa vaille tarvittua huomiota ja arvostusta, alistanut lasta tai lapsen tunteille ei ole annettu tilaa, jolloin lapsen tehtäväksi on jäänyt vanhemman miellyttäminen ja tämän tunteiden myötäeläminen. Tämä on tyypillinen narsistisuhteen tausta. Uhri kokee saavansa narsistilta kauan kaipaamaansa huomiota. Narsisti kuitenkin ennen pitkää hylkää uhrin ja kääntää asetelman vastakohdaksi.

Riippuvainen narsisti voi huolettomana kasata päävastuun elämästään uhrin kannettavaksi. Tällainen vastuun siirto voi onnistua täysin, sillä uhrille ei koskaan ole suotu mahdollisuutta turvautua toisten apuun. Uhrin perusturvallisuuskin on voinut jäädä niin hataraksi, että hän hakee turvaa symbioosiin verrattavissa olevasta ristiriidattomasta samanmielisyydestä. Tällöin uhri hylkää oman itsensä, samaistuu narsistin tai muiden ongelmiin ja elää heidän toiveidensa ja valintojensa mukaan. Narsistin ja uhrin suhde kestää niin pitkään kuin uhri jaksaa palvella ja ihailla tätä. Uhrilla ei ole yhteyttä omaan sisäiseen voimaansa, joka johtaa ihannoinnin ja hyväksymisen tarpeen kautta ulkoahjattavuuteen. (Salomaa 2011, 60 - 61.)

Tuija Välipakan (2007, 55) mukaan uhri on usein luonteeltaan liian kiltti, miellyttämisen haluinen sekä hänen oma itsetuntonsa ja itsearvostuksensa voi olla huono. Tämä kaikki voi johtua siitä, että uhri on joutunut lapsena salaamaan oikeat tunteensa ja tottunut ottamaan vastaan narsistista rakkautta, joka johtaa siihen, että hän tekee esimerkiksi kumppaninsa mieliksi asioita, joita ei oikeasti itse haluaisi tehdä. Uhri syylistyy helposti, ja toisen onni ja hyvä olo ovat omaa oloa tärkeämpiä. Narsistin uhriksi voi kuitenkin joutua, vaikka ei tunnista itsessään mitään edellisistä luonteenpiirteistä ja taipumuksista. Kuinka voidaan olettaa, että esimerkiksi rakkauden ensihuumassa tunnistaisi narsistin, kun hurmaavan käytöksen omaavaa narsistia ei välttämättä aina tunnista edes terapeutitkaan?

Uhri on vasten tahtoaan kaltoin kohdeltu ihminen. Hän on usein alempiarvoisessa asemassa, fyysisesti, taloudellisesti tai älyllisesti kuin kaltainkohtelija eli narsisti. Narsisti kokee tarvitsevänsä itseään jollain muotoa

heikomman ihmisen varmistaakseen tämän arvostuksen ja kunnioituksen. Narsisti itse ei kuitenkaan arvosta uhriaan vaan päinvastoin, tämän heikkous saa narsistin jopa halveksimaan tätä. Narsisti tietää satuttavansa uhria, mutta ei välitä siitä. Uhrin on hyvä tietää, että narsistin tavoitteena on alistaa uhria, saada tämä miellyttämään häntä itseään, tehdä riippuvaiseksi, tuhota uhrin oma tahto sekä minuus. Narsisti kietoo uhrinsa sormensa ympärille, hurmaa, antaa rajatonta huomiota, hivelee uhrin itsetuntoa ja saa tämän tuntemaan itsensä ainutlaatuiseksi ja erityiseksi, kunnes tilanne kääntyy niin, että narsisti myöhemmin vaatii tätä kaikkea uhrilta itselleen. Kirjassa useat uhrin kertoivat, että heidän oli vaikea asettaa rajoja heidän kohtelulleen. He yrittivät vain olla mieliksi toiselle, jotta saivat narsistilta tämän ihanaa ja jakamatonta huomiota. Jos rakkaus määrittyy kokonaan pois itsestä toisen huolenpidoksi ja rakastamiseksi, voi uhri takertua kumppaniin peläten, että jos suhde kariutuu, niin kaikki rakkaus poistuu elämästä. Jos ihminen rakastaa terveellä tavalla itseään, on hän silloin kokonainen ja selviytyy, vaikka suhde ei kestäisi. (Välipakka ym. 2007, 61 - 62.)

Narsistin uhri on usein seurastaan huolimatta yksi maailman yksinäisimmistä ihmisistä, onhan suurimmilta osin hänen kaikki luonnolliset tarpeensa ja odotukset jääneet toteutumatta narsistin oman edun tavoittelun vuoksi. Tämän lisäksi narsistin uhrin on lähes mahdotonta ylläpitää ystävyssuhteita, sillä hänen aikansa menee narsistin toiveita täyttäessä. Narsisti myös pyrkii vaikeuttamaan uhrin elämää siten, että uhrin on vaikea tavata tuttaviaan, sillä hän pelkää uhrin saavan tukea tottelemattomuuteen ja mahdolliseen itsenäistymiseen. (Henno 2010, 16 - 18.)

Riippuvuuteen taipuva ihminen tarvitsee aina äärikokemuksia ollakseen tyytyväinen. Näin ollen narsisti onkin aina riippuvainen uhristaan, sillä hän tarvitsee tätä ihaillemaan ja tukemaan itseään, pönkittämään egoaan. Narsisti hakee huippuhetkiä elämäänsä ja hän voi toteuttaa tarvettaan esimerkiksi "rakastamalla" aina uudelleen pomppien suhteesta toiseen. Hänelle syntyy riippuvuuksia päihteisiin, työhön, seksiin, kuntoiluun tai esimerkiksi pelaamiseen, kaikkeen mikä joko kiihottaa tai rauhoittaa narsistin levotonta, sisäisesti tyhjää oloa. Koska narsisti kaippaa näitä äärikokemuksia, hän

koukuttaa samalla uhrinsakin näille ja saa uhrin uskomaan, että kukaan muu ei pysty näitä tälle tarjoamaan. Näin uhrin todellisuus alkaa vääristymään, hän tunnistaa pahanolontunteen, mutta ei tunnista sen aiheuttajaa. Uhri alkaa miellyttämään narsistia entistä kovemmin, jotta hän saisi nauttia tämän hurmaavasti puolesta enemmän. (Välipakka ym. 2007, 65 - 67.)

Uhri ei enää huomaa arkensa absurdiutta, asiat muuttuvat koko ajan oudommiksi, mutta samalla kasvaa myös turtumus kaikkeen mitä ympärillä tapahtuu. Jopa mahdollinen väkivaltakin suhteessa alkaa tuntua normaalilta. Kun pahatkin hetket alkavat tuttuudessaan luoda turvaa, alkaa riippuvuus narsistista lopulta aiheuttaa uhrille häpeää, syyllisyyttä ja raivoa samoin kuin mistä tahansa muusta riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle. Ulkopuolisen voi olla mahdotonta ymmärtää, miksi uhri ei lähdä suhteesta. Uhri voi kokea sen ylivoimaiseksi, onhan häntä jatkuvasti manipuloitu ja mitä enemmän uhri koittaa taistella vastaan, sitä suuremmin narsisti harjoittaa manipulointiaan. Eroaikeet voivat puhkaista jopa väkivaltakierteen tai pahentaa jo tapahtunutta väkivaltaa. Narsisti kokee eroaikeet rajuna hylkäyksenä eikä kykene käsittelemään tätä tunnetta turvallisella tavalla. Uhri voi tässä tilanteessa olla jopa hengenvaarassa. (Välipakka ym. 2007, 65 - 67.)

Annie Hennon (2010, 11) mukaan narsistin käyttämän kaksoisviestinnän ja taitavan manipuloinnin seurauksena uhri menee hämilleen siitä, mitä teki väärin ja häneltä katoaa todellisuudentaju. Narsisti saa uhrin tuntemaan syyllisyyttä asioista ja teoista, joihin uhri ei ole mitenkään syyllinen.

Filosofian maisteri Brita Jokisen (2012, 103 - 106) mukaan narsistin uhri voi huonosti ja oireilee, mutta ei heti pysty tiedostamaan, mistä se johtuu. Uhri voi sairastella, kokea stressiä sekä unettomuutta ja kärsiä psykosomaattisista vaivoista. Olo voi olla voimaton, ja pinnalle nousee itsesyytökset ja huonommuuden tunne. Uhri alkaa vähitellen ymmärtää, että kyse on henkisestä väkivallasta. Koska narsistin naamiona on terve mieli, ja tämä vaikuttaa aluksi usein täysin normaalilta, niin pimeän puolen paljastuminen voi viedä pidemmän aikaa. Jokisen mukaan monet eivät suostu uskomaan ihmisen erilaisuutta tai häiriötä, koska he eivät itse ole nähneet tämän pimeää puolta. Narsistin kiusaamiksi joutuneet kokevat, että heitä ei uskota, jolloin heidät voidaan

leimata jopa luulotautisiksi. Narsisti osaa olla vakuuttava, mukava ja hurmaava muille, joten uhria voi olla vaikea uskoa. Tätä voi tapahtua usein esimerkiksi työpaikoilla. Onkin hyvin tyypillistä, että uhri alkaa tuntea itsensä syylliseksi, sillä narsisti osaa syyllistää uhriaan siten, että tämä alkaa itse uskoa syytöksiin ja alkaa siten tarkkailla omaa käytöstään. Narsisti kokee olevansa itse aina oikeassa, hän osaa puolustaa itseään tehokkaasti ja saa samalla muut uskomaan myös itseensä. Mitä enemmän uhri alistuu ja syyllistyy, sitä enemmän narsisti käyttää tämän empatiaa hyväkseen. Narsistin kiusaama uhri ei jaksa toimia, sillä tämä on niin ahdistunut ja uupunut. Uhri pelkää tekevänsä jotain, mistä voi seurata jotain vielä pahempaa. Vähitellen uhrin itsetunto alkaa murentua, kun taas narsistin voimat kasvavat. (Jokinen 2012, 109 - 110.)

Raimo Mäkelän (2004) mukaan kenestä tahansa ei voi tulla narsistin uhria, vaan siihen altistaa joko uhrin oma asennoituminen tai hänen asemansa. Erityisen haavoittuvassa asemassa ovat persoonallisuushäiriöisten lapset, sillä lapset luottavat aina vanhempaansa, eivätkä voi uskoa, että heille tehtäisiin mitään pahaa. Lapsi ei myöskään voi valita vanhempaansa. Asemansa vuoksi uhriksi voivat joutua myös esimerkiksi työntekijät ja taloudellisesti puolisoistaan riippuvaiset. Mäkelä uskoo, että myös kiltit ja kohteliaat ihmiset ovat helppoja uhreja, sillä he ovat tottuneet siihen, että toisia kohdellaan hyvin, eivätkä näin ollen osaa kuvitella, että joku toimisi toisin. Näin ollen luottamus muiden ihmisten hyvyyteen, voi kääntyä itseään vastaan. Helppoja uhreja voivat olla myös sisäisesti puolustuskyvyttömät ihmiset, joilla on jotain tarpeita, joihin persoonallisuushäiriöinen voi vastata. Esimerkiksi epävarma ihastuu helposti varmalta ja tietävältä vaikuttavaan ihmiseen. Suuri määrä huomiota ja imartelua taas hivelee henkilöä, joka on aina jäänyt vaille huomiota tai jäänyt sivuun sosiaalisista suhteista.

Ihmisten mahdollisuudet selviytyä tällaisista suhteista ovat erilaisia. Joillain ihmisillä ei ole mahdollisuutta irtautua, esimerkiksi avioero ei ole kaikille todellinen vaihtoehto. Olennaisin asia selviytymisen kannalta on uhrissa itsessään tapahtuva muutos. Sisäinen muutos alkaa pikkuhiljaa heijastua ulospäin, ja uhri alkaa löytämään keinoja, joilla tilannetta voi muuttaa. Ehdottoman tärkeää on kokea itsensä taas arvokkaaksi, ilman tätä ei muutosta

voi tapahtua. Uhrin ei tule suostua enää syyllistettäväksi, ja hänen on viestitettävä alistajalle, ettei enää pelkää tätä. Samaan aikaan on kuitenkin muistettava, että luonnehäiriöinen voi oikeasti olla vaarallinen. (Mäkelä 2004.)

8 Narsistin uhrin selviytyminen

Narsistin käyttämä henkinen sekä myös mahdollinen fyysinen kaltoinkohtelu vahingoittaa monin tavoin uhrin mieltä ja ruumista. Narsistin läheisen elämästä voi muodostua jatkuvien päällekkäisten kriisien aallokkoa. Jos kriisien käsittely jää kesken, voivat ne muuntua erilaisiksi fyysisiksi ja psyykkisiksi häiriötiloiksi ja sairauksiksi. Esimerkiksi suhteen lopettaminen narsistin kanssa voi tuntua pelottavalta ja herättää huolta yksinpärjäämisestä. Myös pelko väärän ratkaisun tekemisestä ja ainutlaatuisen ihmisen menettämisestä pelottaa. Mitä jos ei enää koskaan tule kenenkään rakastamaksi? Uhri on elänyt narsistin asettamassa tunnekoukussa ja hänellä on vaara jäädä roikkumaan menneeseen tai vihaan ja katkeruuteen koetusta, eikä elämään mahdu mitään uutta ennen kuin on päästänyt irti vanhasta. Narsistisesta koukusta voi siirtyä vihakoukkuun, joka vaikeuttaa uhrin vapautumista narsistin vaikutuspiiristä. (Välipakka ym. 2007, 197 - 198.) Monesti juuri tämä narsistin virittämä tunnekoukku pitää kiinni suhteessa, oli suhde kuinka vaikea tahansa. (Henno 2010, 12)

Kuinka narsistista sitten pääsee irtautumaan? Narsistinen suhde on molemminpuolinen riippuvuussuhde. Vapautuminen narsistin kahleista edellyttää, että uhri itse ymmärtää ja havahtuu tilanteeseensa. (Välipakka ym. 2007, 198.) Narsistin uhrin voi olla vaikea uskoa sitä, mitä hän alkaa huomata. Kun kupla puhkeaa ja narsistin luoma illuusio häviää ja jäljelle jää vain kylmä totuus, sitä voi olla vaikea uskoa. Siihen asti, kunnes uhri tunnistaa sanan narsisti, uhri elää sisällään pahasta olostä kasvava möykky, joka alkaa pienentyä, kun hän alkaa ymmärtää, mistä on kyse. (Henno 2010, 13.)

Uhrin tulee pystyä ottamaan vastuu itsestään ja alkaa sinnikkäästi etsimään elämäänsä tasapainoa ja uutta suuntaa. Koska narsisti pitää uhriaan symbioottisessa suhteessa tukahduttaen uhrin omat halut ja tunteet, voi niitä olla vaikea tunnistaa itsessään irtaantuessaan suhteesta. Uuden minän alkaessa rakentua, on tärkeää, että uhrilla on apua saatavilla eikä hän palaa

takaisin riippuvuussuhteeseensa, sillä narsistit harvoin jättävät uhriaan rauhaan eron jälkeenkään. Oma identiteetti sekä omanarvontunto voivat olla kadoksissa, ja surutyö palauttaa mieleen menneitä tapahtumia peilaten niitä nykyhetkeen. Irtautumisprosessia voi hidastaa toivomus siitä, että entisen puolison kanssa voisi olla vielä tekemisissä ja jakaa kokemuksia. Uhrin tulee uskaltaa kohdata kaikki suruprosessiin kuuluvat ikävät tunteet, kuten viha, masennus, ahdistus ja häpeä. Mikäli nämä tunteet tukahdutetaan, kadottaa samalla myös positiiviset tunteet. (Välipakka ym. 2007, 198 - 200.)

Vihan tunne voi olla hyvinkin voimakas, jos suhteessa on koettu paljon kaltoinkohtelua. Uhrin on hyvä ymmärtää, että viha voi olla myös puhdistavaa, kunhan se jää vain välivaiheeksi. Viha kuluttaa ja vihainen ihminen vetää puoleensa vihaisia ihmisiä ja tilanteita. Vihaa ei enää tarvita, kun uhri on päässyt pois uhriudesta, tällöin hän ei enää ole uhri, vaan oman elämänsä haltuunottaja. Ajalla on tapana kullata muistot, joten surun vallatessa mielen, voi olla hyväksi, että on purkanut eron jälkeen vihaansa esimerkiksi kirjoittaen suhteen aikana koettua vääryyttä ja loukkauksia. Kun nämä taas palaavat mieleen, ajatus suhteeseen palaamisesta katoavat. Ahdistavan suhteen päätyttyä uhri alkaa kokea helpotuksen tunnetta. Itseluottamus alkaa nousta ja onnistumisen ilo kasvaa uhrin huomatessa selviävänsä omillaan. Uhri alkaa nauttia elämästä huomattavasti enemmän yksin kuin narsistin kanssa. (Välipakka ym. 2007, 198 - 200.)

Toipuminen vie usein aikaa ja takapakkeja ilmaantuu ajoittain. Välipakan mukaan paraneminen lähtee usein käyntiin, kun uhrin elämäntilanne käy niin tuskaiseksi, että muita vaihtoehtoja ei enää ole. Uhri alkaa etsiä vertaistukea sekä tietoa narsismista ja alkaa kokea helpotusta, kun ymmärrys tilanteesta alkaa valjeta. Vertaistuki auttaa ymmärtämään narsismia paremmin ja uhri alkaa uskaltaa irtautua suhteestaan narsistiin. On vaarana, että uhri ei kykene anteeksiantoon, joka lopulta kääntyy uhria itseään vastaan vieden voimavarat ja terveyden. On tärkeä päästää vihasta irti, ettei katkeroidu ja muutu kyyniseksi. Tällöin voi alkaa epäillä kaikkia ihmisiä hyväksikäyttäjiksi. Välipakan mukaan ensimmäinen askel elämänhalun ja voiman takaisin löytämiseksi on se, että uhrin tulee antaa itselleen anteeksi ja vapautua kaikista itsesyytöksistä. Mikäli

tähän ei kykene yksin, terapia voi auttaa. Uhrin on myös hyvä antaa anteeksi hyväksikäyttäjälleen eli narsistille, sillä se katkaisee väärät tunnekoukut ja vaikuttaa uhrin elämään positiivisesti. Psyykkinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi paranee. Anteeksianto ei kuitenkaan tarkoita sitä, että uhri antaisi kiusaajalleen mahdollisuuden kiusaamisen jatkamiseen. Irrottautumista suhteesta narsistin kanssa edesauttaa huomattavasti myös se, että uhri oppii tekemään omia itsenäisiä päätöksiä ja antaa itselleen luvan onnistua ja epäonnistua. Näin uhri oppii kunnioittamaan ja rakastamaan taas itseään. (Välipakka ym. 2007, 200 - 201.)

Apukeinoja vapauteen

Välipakan apukeinoja matkalle vapauteen: kun hyväksyy itsensä ja uskaltaa kuunnella omia ajatuksiaan, alkaa ymmärtää, mitä oikeasti haluaa ja toivoo elämältään. Kaikki tunteet pettymyksestä kiusaajan ikävöimiseen ovat hyväksytyjä. Kuuntele tunteitasi ja anna niiden mennä, älä takerru niihin. On myös hyväksyttävää tarvita apua, pyytää sekä vastaanottaa sitä. Puhu hyvien ystävien kanssa. Puhuesssa ajatukset selkiintyvät ja osa surusta ja pahasta olostasi laimenee, kun asioita saa puhuttua ulos. Samalla voi myös löytää kohtalotovereita. Toisen ihmisen näkökulma voi myös antaa etäisyyttä menneeseen. Kirjoittaessa näkee asiat selkeämmin ja asiat jäsentyvät samoin kuin ystävän kanssa puhuesssa. Pahaa oloa voi purkaa esimerkiksi kirjoittamalla narsistille kirje siitä, mitä kaikkea jäi sanomatta. Kirjettä ei kuitenkaan tule lähettää, sen tarkoituksena on vain purkaa pahaa mieltä. Voi kirjoittaa asioista mitä kohti haluaa kulkea ja laittaa niitä näkyville kotiin. (Välipakka ym. 2007, 206 - 208.)

Haaveile ja suunnittele elämääsi. Narsistin kanssa suhteessa on lähes mahdotonta toteuttaa omia haaveita, nyt sille on viimein mahdollisuus. Voi aloittaa vapaasti harrastuksen, tehdä asioita joista itse nauttii samalla nauttien myös yksinolosta. Voi suunnitella ja tehdä päätöksiä oman tahdon mukaan. Kun asettaa itselleen selkeitä päämääriä, niitä kohti on helpompi astella. Älä ole käytettävissä, jos ja kun narsisti yrittää ottaa yhteyttä, soittaa tai laittaa viestiä. On tärkeä olla vastaamatta niihin, ellei kyse ole esimerkiksi yhteisten lasten asioista. On kuitenkin mahdollista järjestää asiat niin, että joku muu taho hoitaa

nämä asiat puolesta. Kodista voi tehdä oman näköisen ja poistaa kaikki narsistin tuoma ja luoma paha ympäriltä. Kun narsistin tavaroita ei ole ympärillä, on myös helpompi olla ajattelematta häntä. (Välipakka ym. 2007, 206 - 208.)

Brita Jokinen (2012, 237 - 246, 251 - 252) kertoo kirjassaan keinoista, joita narsistien uhrin ovat kokeneet tärkeiksi matkalla selviytymiseen. Näihin kuuluvat ongelman tunnistaminen, puhuminen, todisteiden hankkiminen, taisteleva, rajojen asettaminen, suojautuminen, muun tekemisen keksiminen sekä suhteen katkaiseminen. Ongelman tunnistaminen ja nimeäminen ovat tärkeitä asioita. Tähän voi mennä kuukausia, ja ymmärtämiseen tarvitaan tietoa ja keskusteluja asiantuntijoiden kanssa. Kun uhrille selviää, että tämän kiusaaja on narsisti, ahdistus alkaa helpottaa. Ymmärrys siitä, että on itse uhri, auttaa lakkaamasta syyttämään itseään. Uhrin on hyvä ymmärtää, ettei tämä ehkä koskaan tule voittamaan narsistin rakkautta, mutta on silti aidon rakkauden arvoinen. Puhuminen muille ihmisille, kuten ystäville, auttaa aina. Kokemusten kuvaaminen voi olla vaikeaa ja ulkopuolisten mielestä helposti liioiteltuja, on tärkeää löytää hyvä kuuntelija, joka ottaa asian vakavasti.

Mikäli olo tuntuu tukalalta, Jokisen (2012, 237 - 246, 251 - 252) mukaan uhrin kannattaa ottaa yhteyttä psykoterapeuttiin, psykologiin, perheneuvolaan tai vastaavaan, ja kertoa tälle tilanteestaan. Kun uhri alkaa huomata tulleen väärinkohdeksi, hänen kannattaa alkaa tehdä muistiin tapahtuneita väärinkohteluja, sillä niitä voi myöhemmin tarvittaessa käyttää todistusaineistona. Kirjoittaminen voi toimia kuitenkin myös terapiana, mielen tyhjennysastiana. Taisteleva kannattaa, vaikka se viekin paljon voimia. Alistuminen narsistille voi kuitenkin lamauttaa ja masentaa vielä enemmän. Rajojen asettaminen on tärkeää. Niin kauan kuin kiusaaja pystyy kiusaamaan, hän kuvittelee olevansa kaikkivoipa ja jää rankaisematta. Uhrin ongelma voi olla se, ettei tämä ole tottunut asettamaan rajoja ja pitämään niistä kiinni. Rajojen asettaminen ei kuitenkaan ole helppoa narsistin käytöksen vuoksi. On mahdollista, että narsisti ymmärtää vain voiman kieltä ja kiusatun on selkeästi ja konkreettisesti näytettävä, miten toimia ja asettaa narsisti seinää vasten. Tämä voi kuitenkin olla vaikeaa, mikäli narsisti on niinkin läheinen kuin esimerkiksi oma äiti.

Narsistin kohtaaminen vie valtavasti uhrin energiaa, joten suojautuminen on tärkeää, ei pidä päästää narsistia liian lähelle. Jos narsistin kanssa ei ole pakko olla tekemisissä, on hyvä miettiä miten sitä välttää ja olla tämän kanssa mahdollisimman vähän tekemisissä. Jokinen neuvoo uhreja keksimään muuta tekemistä, keksimään uutta tekemistä, etsimään uusia mielenkiinnon kohteita. Tekemisen ei tarvitse olla edes hyödyllistä, vaan jotain mikä tyydyttää omaa sisintä. Uuden tekeminen voi edesauttaa menneiden kokemusten unohtamista ja tämä edistää itsetunnon palautumista. Jos elää läheisessä ihmissuhteessa narsistin kanssa, Jokisen mukaan paras ratkaisu voi olla suhteen lopettaminen. Uhrin on tärkeintä suojella itseään ja kipeän ratkaisun tekeminen suojaa mielenterveyttä. Yhdessäolo narsistin kanssa voi olla raskasta, jossa vuorottelevat hemmottelu sekä alistaminen, nöyryytys ja alistaminen. Elämä on kuin miinakentällä kävelyä, jossa eletään raivareiden sekä henkisen tai fyysisen väkivallan pelossa. Mikäli perheessä on lapsia, heidän kasvaminen tällaisessa perheessä voi olla vaurioittavaa. Jokisen mukaan uhrin kertovat, että heidän olonsa ja elämäntilanteensa paranivat heti eron jälkeen. (Jokinen 2012, 237 - 246, 251 - 252.)

Raimo Mäkelän (2004) mukaan uhrilla on sisäisen asennemuutoksen lisäksi neljä keinoa selviytyä: tunnistaminen, taisteleva, pakeneminen ja kärsiminen. Asennemuutos on usein saanut alkunsa, kun uhri tunnistaa mistä on kysymys. Kyseessä ei ole vain hänen subjektiivinen kokemuksensa vaan yleisesti määriteltävissä oleva ongelma, jolla on nimi. Taisteleva on vaihtoehto, jos se on uhrille mahdollista. Taistelevan on sisäistä asennetta siitä, ettei enää suostu alistumaan ja syyllistymään. Jos taisteleva ei ole mahdollista, vaihtoehtona voi olla myös pakeneminen. Pakeneminen ei ole epämoraalista, sillä se voi pelastaa hengen. Jos taisteleva tai pakeneminen ei ole mahdollista, voi uhri valita pakkotilanteessa myös kärsimisen. Kärsimystä ei tule kuitenkaan työntää sivuun tai ajatella, että se olisi itselle oikein, vaan antaa sen tehdä niin kipeää kuin se tekee.

Eräs ulospäin näkyvistä muutoksista on vihastumisen osoittaminen, eli käytännössä riitelevä. Uhrin kuuluu suuttua ja vastustaa, jos hänen oikeuksiaan poljetaan. Riitely kuitenkin kuluttaa valtavasti voimavaroja, joten se

ei aina ole mahdollista. Uhri ei saa sääliä alistajaansa, siitä tulee Mäkelän sanoin päästä irti. Ei tule myöskään uskoa, että luonnehäiriöinen muuttuisi, vaikka se poikkeustapauksissa voikin olla mahdollista. Uhrin tulisi pyrkiä löytämään omaa elintilaa, johon alistaja ei pääse. Tämä voi olla vaikeaa luonnehäiriöisen pyrkiessä kontrolloimaan uhrin elämää, mutta edes pienen oman elintilan löytäminen on ensisijaisen tärkeää. (Mäkelä 2014.)

Voimaantumisen

Brita Jokinen (2012, 262) mainitsee voimaantumisen yhtenä positiivisena lähestymistapana narsismista selviytymisessä. Jokisen mukaan voimaantuminen on mahdollisuuksien näkemistä ja omaan voimaan uskomista, jota hän kutsuu sisäiseksi voimantunteeksi. Voimaantuminen on tiedostamista, vapautumista vanhasta ajattelumallista, uusien toimintatapojen löytämistä sekä tietoista harjoittelua. Tämä johtaa vähitellen energian suuntaamisen uusiin luotuihin visioihin, kuten unelmiin.

Jokinen (2012, 262 - 264) kertoo, että voimaantuminen on prosessi, jossa otetaan käyttöön oma hukattu energia sekä henkiset voimavarat. Prosessissa pyritään poistamaan omia pelkoja sekä keinotekoisia rajoja ja esteitä, jotka asettavat esteitä. Jokisen mukaan voimaantumista on se, että ihminen huolehtii omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta, hän aloittaa muutoksen, asettaa päämääriä ja toimii niitä kohden pyrkien. Ihminen ottaa itse vastuun omasta kehityksestään ja haluaa toimia tavalla, jonka kokee itselleen oikeaksi. Elämä alkaa näkyä merkityksellisenä ja alkaa olla luottoa tulevaisuuteen.

Voimaantumisen lähtökohtana on se, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Voimaa ei voi antaa toiselle, vaan se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, mutta siihen kuitenkin vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Voimaantuminen on yhteydessä hyvinvointiin, eikä se ole pysyvä tila. Keskeisessä asemassa sisäisen voimantunteen saavuttamisessa ovat vapaus ja itsenäisyyden kokeminen. (Siitonen 1999, 6, 118.) Voimaantumisen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisissä eri ominaisuuksina, käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina, joten voimaantuneen ihmisen ominaisuuksista on vaikeaa laatia määritelmää, jota

voitaisiin käyttää niiden mittaamisessa tai arvioimisessa. (Siitonen 1999, 93.) Viimeistään silloin, kun ihmistä estetään tai yritetään estää voimaantumasta, tulee voimaantuminen ja sisäisen voimantunteen tarve ajankohtaiseksi. (Siitonen 1999, 118.)

Voimaantuminen ei aina ole helppo prosessi, mutta kuitenkin mahdollinen. Jokisen (2012, 262 - 264) mukaan voimaantumisprosessiin liittyy kaaosta. Muutos luo ihmiselle epävarmuutta ja turvattomuutta, joka voi johtaa pessimismin ja voimattomuuden tunteisiin, mutta nämä tunteet kuitenkin ovat tavallisia, osana prosessia. Erään kirjassa mainitun voimaantuneen narsistin uhri on kertonut kokeneensa tärkeäksi asettaa rajat ja alkaa havainnoida itseään, kuunnella kehoa, tunteita ja tuntemuksia. On hyväksi, että ei mieti liikaa asioita ja koeta älyllistää kaikkea. Omaa intuitiota on tärkeä kuunnella. Intuitio on hiljaista tietoa, joka tulee tiedostamattomasta. Se on tiedostamista ilman rationaalista päättelyä.

9 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kuvata narsistin erityispiirteitä, selvittää, kuinka narsisti vaikuttaa uhriinsa parisuhteessa sekä kun narsistina on oma vanhempi, ja selvittää, mitä selviytymiskeinoja uhrilla on. Tavoitteena oli tuottaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla uhreille tietoa narsismista ja tuoda eri ammattilaisten avulla näkyväksi ongelmaa, jonka kanssa uhrit kamppailevat. Tietoa voi hyödyntää uhrit sekä muut aiheesta kiinnostuneet, kuten sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka työssään kohtaavat sekä narsisteja että niiden uhreja.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mitkä ovat narsistin erityispiirteet?
2. Miten narsisti vaikuttaa uhriinsa parisuhteessa tai kun narsistina on oma vanhempi?
3. Mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on?

10 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessimme alkoi keväällä 2017. Olemme molemmat kiinnostuneita persoonallisuushäiriöistä ja niiden vaikutuksista itse persoonallisuushäiriöisen elämään että persoonallisuushäiriöisen vaikutuksista läheiseen. Aloimme tutkia tarkemmin narsistista persoonallisuushäiriötä, sillä siitä löytyi hyvin laajasti erilaista tietoa, toisin kuin muista persoonallisuushäiriöiden muodoista. Päädyimme kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, sillä se mahdollisti aineiston laajan käytön ilman tiukkoja rajauksia.

10.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on aiheesta tehtyjen aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden kriittinen ja tiivis erittely. Olemassa olevaa tietoa tulee arvioida huolellisesti ja kriittisesti sekä suhteuttaa toisiinsa erilaiset näkökulmat, tutkimusmenetelmät ja tulokset. (Jyväskylän yliopisto.) Kirjallisuuskatsauksessa siis tutkitaan jo tehtyä tutkimusta, eli kootaan yhteen eri tutkimuksien tuloksia. Nämä voivat olla perustana uusille tutkimuksille. (Salminen 2011, 10.) Tarkoituksena voi olla myös löytää kirjallisuudessa olevia aukkoja tiedossa, eli keskitytään nimenomaan siihen mitä aiheesta jo tiedetään ja mitä ei tiedetä (Jyväskylän yliopisto).

Kirjallisuuskatsauksessa pyritään osoittamaan tutkimuksissa esiintyvät näkemyserot, ristiriitaisuudet ja puutteet. Materiaalin valinnassa tulee olla kriittinen ja ottaa mukaan vain asianmukainen, suoraan tutkimusaiheeseen liittyvä kirjallisuus. (Jyväskylän Yliopisto.) Kirjallisuuskatsauksen, kuten muidenkin tutkimusten, tulee olla täsmällinen ja toistettavissa oleva. Sen tulee sisältää kriittistä aineiston tarkastelua, eikä vain lyhyitä tiivistelmiä jonkin aiheen kirjallisuudesta. (Salminen 2011, 11.)

10.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta luonnehditaan yleiskatsaukseksi, jolla ei ole tiukkoja tai tarkkoja säännöksiä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytettävät aineistot ovat laajoja eikä aineiston valintaa rajaa metodiset

säännöt, mutta tutkittavaa aihetta pystytään silti kuvaamaan laaja-alaisesti. Verrattuna systemaattiseen katsaukseen tai meta-analyysiin, kirjallisuuskatsauksessa tutkimustehtävät voivat olla väljempiä. (Salminen 2011, 6.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on nelivaiheinen menetelmä, jonka tarkoituksena on löytää vastaukset kysymyksiin jo aiheesta ennestään löytyviin tietoihin perustuen. Ensimmäisessä vaiheessa muodostetaan tutkimusprosessia ohjaava tutkimuskysymys, joka on usein kysymysmuodossa, jolloin sitä voidaan tarkastella yhdestä tai useammasta näkökannasta. Hyvä tutkimuskysymys on tarpeeksi rajatta sekä täsmällinen. Toisessa vaiheessa valitaan aineistoa, jota tutkimuskysymys ohjaa, jonka tarkoituksena on löytää mahdollisimman tarkoituksenmukainen aineisto kysymykseen vastaamiseksi. Aineisto muodostuu aikaisemmin julkaistusta tutkimustiedosta. Kolmannessa vaiheessa kuvaillaan tutkittavaa aihetta ja käsittelyosa onkin työmenetelmän ydin. Tämän tavoitteena on tutkimuskysymykseen vastaaminen valitun aineiston avulla laadullisena kuvailuna. Kolmannen vaiheen tärkein tekijä on synteessin luominen, jolloin aineistosta haetaan sille merkittäviä seikkoja ryhmitellen ne kokonaisuuksiksi. Viimeisessä eli neljännessä vaiheessa tarkastellaan tuloksia, joita tarkastellaan suhteessa laajempaan kontekstiin. Tämä vaihe sisältää menetelmällisen sekä sisällöllisen pohdinnan, jossa arvioidaan tutkimuksen etiikkaa sekä luotettavuutta. Tarkasteluosiossa voidaan kritisoida tutkimuskysymyksiä sekä pohtia saatuja tuloksia. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 294 - 297.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä. Tutkimuskysymys kuitenkin ohjaa aineiston valintaa ja määrittää aineiston riittävyyden. Aineiston valinta myös raportoidaan katsauksessa. Katsaukseen valitusta aineistosta on tarkoitus saada aikaan jäsentynyt kokonaisuus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on pyrkimys tunnistaa, vahvistaa tai kyseenalaistaa aiempien tutkimusten aiheita sekä löytää ristiriitoja ja aukkoja tiedossa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voi löytää uusia ja erilaisia näkökulmia tutkittuun aiheeseen. Tutkimusetiikan noudattaminen on raportin oikeudenmukaisuuden, tasavertaisuuden ja rehellisyyden kannalta tärkeää aineistoa valitessa ja

käsitellessä. Tulosten tarkastelussa arvioidaan myös tutkimuksen etiikkaa ja luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013, 291 - 301.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voi olla itsenäinen metodi, mutta se voi myös tarjota uusia tutkittavia ilmiöitä systemaattista kirjallisuuskatsausta varten. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan vielä jakaa kahteen orientaatioon, narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on metodisesti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto. Narratiivisen katsauksen lopputuloksena tietoa pyritään saamaan yhtenäiseksi ja helppolukuiseksi. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on tutkimustekniikkana kuvailevaa, se auttaa ajantasaistamaan tietoa, muttei tarjoa analyyttisintä tulosta. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa taas kuvataan tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti. Siinä voidaan tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. Integroivaan kirjallisuuskatsaukseen oleellisena vaatimuksena on kriittinen tarkastelu. Tämä onkin yksi erottava tekijä narratiiviseen katsaukseen, jossa voi myös olla kriittistä tarkastelua, mutta se ei ole olennaisena osana. Integroivassa katsauksessa on monia yhtymäkohtia systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen, sen voidaankin katsoa olevan eräänlainen yhdysside narratiivisen ja systemaattisen kirjallisuuskatsauksen välillä. (Salminen 2011, 12 - 14.)

10.3 Kirjallisuuskatsauksen aineisto ja tiedonkeruu

Opinnäytetyömme tiedonhaku tehtiin 26.04.2017 - 7.11.2017. Tutkimuskysymysten täsmennyttyä aloitimme aineiston haun. Haimme tietoa narsismin erityispiirteistä ja siitä miten narsisti vaikuttaa erilaisissa ihmissuhteissa uhriin sekä mitkä ovat uhrin selviytymiskeinot. Etsimme aineistomme kirjallisuutta Melinda-tietokannasta sekä Saimia Finnasta hakusanoina *Nasismi*, *narsis** sekä *narsis* AND parisuh**. Tietokantojen lisäksi etsimme tietoa tieteellisistä julkaisuista sekä muutamasta internetlähteestä, edelliset kaksi siitä syystä, että selvitimme, miten narsistin uhri voi itse löytää tietoa narsismista ilman tietokantoja. Opinnäytetyömme kirjallisuus, tieteelliset artikkelit sekä internetlähteet on esitetty liitteenä olevassa matriisissa. (Liite 1)

Aineiston valintakriteereinä olivat otsikon tai kirjan sekä tiivistelmän tai johdannon vastaavuus tutkimuskysymyksiimme. Pyrimme pitämään aineiston

tuoreena ja ajankohtaisena ottamalla mukaan pääsääntöisesti viimeisen kymmenen vuoden sisällä julkaistuja materiaaleja. Poikkeuksen teimme sellaisten aineistojen kohdalla, joiden näimme olevan eräänlaisia perusteoksia, eli sellaisia, joihin uudemmissa aineistoissa viitataan, ja joista ei ole tullut uutta vastaavaa päivitettyä tietoa. Jätimme aineistostamme pois sellaiset aineistot, joiden kirjoittajien asiantuntijuudesta emme saaneet varmuutta tai jotka eivät tarkemman tarkastelun jälkeen osoittautuneet tutkimuskysymyksiämme vastaaviksi. Huomasimme opinnäytetyön aineistoa lukiessa, että meidän täytyy rajata tutkimuskysymyksiämme, jotta tieto ei jäisi pintaraapaisuksi. Rajasimme toista tutkimuskysymystämme siten, että keskityimme työssämme siihen, miten narsisti vaikuttaa uhriinsa parisuhteessa tai kun narsistina on oma vanhempi, sen sijaan, että tutkisimme aihetta laajemmin liittäen siihen muutkin ihmissuhteet, kuten narsisti työkaverina tai narsisti naapurina.

Kirjallisuutta lukiessa analysoimme tietoa tutkimuskysymysten lähtökohdista. Tarkoituksenamme oli kuvailla tutkittavaa aihetta ja löytynyttä tietoa yhteydessä tutkimuskysymyksiin löytääksemme vastaukset niihin. Erottelimme aineistostamme aiheita otsikoiksi, jotka vastasivat alkuperäisiin tutkimuskysymyksiimme ja ryhmittelimme näiden otsikoiden alle eri asiantuntijoiden näkemykset. Tulostimme työmme teoriaosuuden, joka oli aluksi huomattavasti lopullista laajempi ja lekkasimme tekstin pieniksi paloiksi, joita pystyimme fyysisesti siirtelemään paikasta toiseen. Tässä vaiheessa karsimme teoriaosuuttamme ensimmäisen kerran, poistaen siitä ne kohdat, jotka eivät sopineet minkään otsikon alle. Tämän jälkeen vertailimme näitä eri asiantuntijoiden näkemyksiä toisiinsa ja pohdimme millaisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia niistä löytyy. Ryhmittelyn jälkeen arvioimme vielä tutkimuskysymyksiämme ja tarkensimme hieman sanamuotoja. Lopuksi luimme vielä valitsemaamme aineistoa ja poistimme edelleen osuuksia, jotka jäivät irrallisiksi, eivätkä olleet olennaisia tutkimuskysymysten kannalta.

10.4 Aineiston analyysi ja tutkimustapa

Käytimme opinnäytetyössämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa, jonka lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa

tutkimuksessa tutkijan tulee huomioida arvolähtökohdat, sillä arvot muovaavat sitä, miten pyrimme ymmärtämään niitä ilmiöitä, joita tutkimme. Koska tutkija ja se mitä tiedetään kietoutuvat toisiinsa, objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä. (Hirsjärvi 2009, 161.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on induktiivisuus, jossa havainnoidaan yksittäisiä tapahtumia, jotka kootaan laajemmaksi kokonaisuudeksi. Päättely on aina aineistolähtöistä ja tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimukseen osallistujien näkökulma, jota etsitään kysymyksillä mitä, miksi ja miten. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskysymykset tarkentuvat tutkimusprosessin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 22 - 31.)

Sisällönanalyysi sopii minkä tahansa dokumentin, kuten kirjan, artikkelin, haastattelun, keskustelun tai raportin, analyysimenetelmäksi. Se onkin laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysissä on tarkoitus selkeyttää, yhtenäistää ja tiivistää aineistoa ja tuoda esiin siinä esiintyviä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. (Tampereen teknillinen yliopisto.)

11 Tulokset

Narsismista löytyy runsaasti helposti saatavilla olevaa aineistoa. Aiheesta on kirjoitettu melko paljon kirjoja sekä tehty useampia pro gradu -tutkielmia ja opinnäytetöitä. Tieteellisiä tutkimuksia aiheesta ei kuitenkaan löydy merkittävästi vaan kirjat ovat usein tehty asiantuntijoiden omaan kokemukseen pohjautuen. Pro gradu -tutkielmana löytyy tutkimus mm. siitä kuinka äidin narsismi on vaikuttanut tyttäriin pitkällä aikavälillä heidän aikuisuuteensa saakka (Katja Kalliosaari 2013. "Sisällä oli valtava huuto ja häpeä" - Tyttärien tarinalliset ydinkokemukset narsistisesti vaurioituneen äiti–tytär-suhteen näyttämöllä) sekä millaista mallitarinaa asiantuntijat luovat narsistien uhreista mediassa (Jenni Kangasmäki 2010. "Se nyt vaan on tyhmää luottaa liikaa" - Asiantuntijoiden mallitarinat narsistien kumppaneista). Tutkimukset keskittyvät erityisesti narsismin piirteisiin ja narsistin vaikutuksiin uhrinsa elämässä. Uhrien selviytymisestä ja toipumisesta aineistoa ei löydy niin runsaasti. Erityisen paljon narsismista löytyy aineistoa internetistä. Uhrin on siis helppo löytää tietoa, mutta

haasteeksi voi tulla tiedon luotettavuuden arviointi, sillä aiheesta löytyy varsinaisten tutkimusten ja asiantuntijatekstien lisäksi myös paljon mielipidekirjoituksia.

Asiantuntijoilla oli pääosin samanlainen näkemys siitä, millainen ihminen uhri on. Sekä Paula Salomaa (2011), Tuija Välipakka (2007) että Raimo Mäkelä (2004) olivat yhtä mieltä siitä, että uhrin lapsuudella voi olla paljon tekemistä narsistin uhriksi joutumisessa. Uhrin lapsuudessa on voitu käyttää liian löysää tai tiukkaa kuria, ja hän on kokenut hylkäämistä tai uhri on lapsena joutunut piilottamaan oikeat tunteensa. Persoonallisuushäiriöisten lapset ovat myös vaarassa joutua uhriksi. Asiantuntijat olivat samaa mieltä siitä, että uhrin kokemuksesta itsestä on myös merkitystä. Yhteistä oli uhrin huono asema, huono itsetunto ja huono itsearvostus. Myös uhrin persoonallisuuspiirteillä on merkitystä. Mäkelän ja Välipakan mukaan uhri on usein liian kiltti ja heistä tekee helpon uhrin se, että he ovat tottuneet siihen, että ihmisiä kohdellaan hyvin, eivätkä osaa kuvitella jonkun toimivan toisin.

11.1 Narsistin erityispiirteet

Eri asiantuntijoiden näkemykset narsistin erityispiirteistä ovat joiltain osin eriävät ja jopa jonkin verran ristiriitaiset. Esimerkiksi Hyrckin (2006) kuvailema ohutnahkainen narsisti ei tunnu suoraan sopivan muiden asiantuntijoiden kuvailuihin narsistista. Tähän termiin on viitattu joissain muissa töissä, mutta niissäkin on lähteenä Hyrckin ajatukset. Ainoastaan McDougallin (1999) näkemyksistä voi löytää selvät yhtäläisyydet Hyrckin jaotteluun, mutta muuten ohutnahkaisesta narsistista on vaikeaa löytää tietoa tai tutkimuksia. Ohutnahkainen narsisti vaikuttaa olevan osittain jopa vastakohta sille, mitä yleisesti mielletään liittyvän narsismiin. Toisaalta myös Hyrckin kuvailuista ohutnahkaisesta narsistista voi löytää muita ihmisiä vahingoittavia piirteitä, hänen ollessa taipuvainen voimakkaaseen riippuvuuteen. Ohutnahkainen narsisti joutuu kuitenkin helposti itse hyväksikäyttäjän uhriksi.

Hotchkiss (2014), Jokinen (2012), sekä Mäkelä (2004) korostivat sitä, miten narsisti vääristää uhrin todellisuudentajun ja saa tämän uskomaan, että hän on syyllinen kaikkeen pahaan, mitä hän kokee. Narsisti nakertaa kaikissa

tapauksissa uhrinsa itsetunnon. Jokinen sekä Mäkelä myös korostivat, kuinka narsisti kohtelee kaltoin uhriaan, mutta muiden ihmisten silmissä tämä vaikuttaa aivan normaalilta, jopa joissain tapauksissa hurmaavalta ihmiseltä, joten uhria voi olla vaikea uskoa, kun hän kertoo kokemuksistaan. Narsistilta puuttuu empatiakyky, hänellä on suuri ihailun tarve sekä liioiteltu kuva omasta tärkeydestään. (Mäkelä 2004; Henno 2010; Kempainen 2010; Jokinen 2012; Johnson ym. 2012; Hotchkiss 2014; Viljamaa 2015.)

Asiantuntijoilla on selkeä näkemys siitä, että narsisti on vahingollinen erityisesti läheisille ihmisille, sillä narsistin toiminta vaikuttaa niin vahvasti hänen lähellään olevaan. Narsisti on itsekäs ihminen, joka häikäilemättömästi käyttää muita hyväkseen tavoitellen omaa etuaan ja näkemättä toiminnassaan mitään väärää. Narsisti myös kuvittelee olevansa oikeutettu erityiskohteluun.

11.2 Narsistin vaikutukset parisuhteessa ja kun narsistina on oma vanhempi

Asiantuntijoiden mielipiteet narsistin vallankäytöstä ja vaikutuksista uhriin olivat hyvin samankaltaiset. Salomaan (2013) sekä Salon (2011) mukaan narsisti on suhteen alussa olemukseltaan hurmaava, täysin erilainen ihminen, kuin myöhemmin paljastuu. Hurmaamisen jälkeen suhde etenee nopeasti vakavaksi, joka johtaa yhtä nopeasti siihen, että narsisti alkaa kontrolloida, haukkua, mitätöidä ja syyllistää kumppaniaan. Kun uhri huomaa tämän muutoksen, hän alkaa syyttää itseään siitä sekä häntä kohtaan tapahtuvista laiminlyönneistä. Salon (2011) mukaan narsisti esittää uhrin sukulaisille ja ystäville hyvää ihmistä, mutta samalla on uhrille hirviö. Salomaan (2013) ja Hotchkissin (2014) mukaan narsisti koukuttaa uhrinsa suhteeseen, jonka taustalla on epäterve riippuvuus, jonka vuoksi eroaminen on hyvin vaikeaa, vaikka niin haluaisi tehdä. Joissain tapauksissa narsisti saattaa myös henkisen väkivallan lisäksi käyttää fyysistä väkivaltaa. (Salo 2010.)

Mäkelän (2004) mukaan uhri alkaa suhteeseen narsistin kanssa omien poikkeavuuksien ja tarpeiden vuoksi. Kuka tahansa ei voi joutua narsistin uhriksi, vaan uhrissa itsessään on jotain muista ihmisistä poikkeavaa, kuten hyväuskoisuus, huono itsetunto ja läheisriippuvuus. Myös Välipakka (2007) ja

Hotchkiss (2014) mainitsivat, että uhri on usein huonommassa asemassa kuin narsisti ja tällä on huono itseluottamus ja koska uhri on hyväuskoinen, tämä voi joutua uhriksi. Kuitenkin Välipakka (2007) myös mainitsi uhrien todenneen, että vaikka he eivät löytäneet itsessään mitään noista edellä mainituista piirteistä, he silti joutuivat uhriksi.

Narsistivanhemman lapsi ei pysty koskaan elämään normaalia lapsuutta. Viljamaan (2015) ja Välipakan (2007) mukaan narsistivanhempi alistaa, vähättelee ja nöyryyttää lastaan, koska narsisti vanhempi kokee itsensä täydelliseksi, ja hän näkee lapsensa epätäydellisyyden häpeänä. Koska lasta kohdellaan jatkuvasti ristiriitaisesti, tämän johdosta lapsen psyykkinen kehitys häiriintyy. Lapsi ei pysty puhumaan tunteistaan, kasvattaa itselleen kovan kuoren ja oppii ajattelemaan narsistivanhemman lailla. Kaikki tämä estää lasta uskomaan hyvään ja rakastavaan aikuiseen, joka johtaa lapsen sulkeutuneisuuteen. Psykoanalyttisten kriisien teoria kuvaa hyvin sitä, mitä lapsi tarvitsee kehitysvaiheissaan ja mitä narsistivanhempi aiheuttaa lapselleen ollen huomioimatta tämän tarpeita. Lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen elämäänsä Välipakan (2007) mukaan narsistivanhempi mitätöi, haukkuu ja pahoinpitelee fyysisesti lastaan. Lapsi on vain tarkoitettu narsistivanhemman omiin tarpeisiin kuuntelijana ja ymmärtäjänä. Kaikki tämä voi johtaa siihen, että lapsesta tulee ylikiltti, eikä hän osaa asettaa rajoja kohtelulle.

Oli sitten parisuhteessa narsistin kanssa tai narsistivanhemman lapsi, vaikutukset uhrin elämään olivat suuret ja kauaskantoiset. Narsistisesta suhteesta oli tapauksesta ja ihmissuhteesta riippumatta vaikea irtautua. Parisuhteessa narsisti voi tuhota täysin uhrinsa itsetunnon ja itsearvostuksen sekä suhteet muihin läheisiin ja ystäviin. Parisuhteessa uhriksi joutunut vaikuttaisi kuitenkin siinä mielessä olevan paremmassa asemassa kuin narsistivanhemman lapsi, että uhrin koko psyyke ei ole rakentunut narsismin varjossa. Narsistiäitien tyttärien kohdalla vanhemman narsismi on vaikuttanut lapsen psyyken kehitykseen alusta alkaen ja saanut näin aikaan pysyviä tai ainakin erittäin vaikeasti muutettavissa olevia vaurioita. Nämä vauriot ovat vaikuttamassa koko lapsen elämään ja hänen tuleviin ihmissuhteisiinsa. Myös riski joutua aikuisenakin narsistisesti tuhoavaan ihmissuhteeseen kasvoi.

Molemmissa tapauksissa toipuminen on vaikeaa ja vaatii paljon uhrin omaa työskentelyä.

11.3 Uhrin selviytymiskeinoja

Asiantuntijat tuntevat olevan yhtä mieltä siitä, että uhrin paras keino selviytyä on tunnistaa narsismi ja päästä eroon narsistin vaikutuspiiristä. Tämän näkemyksen jakavat ainakin Jokinen (2012), Mäkelä (2004) ja Välipakka ym. (2007). Osa asiantuntijoista on kuitenkin ottanut huomioon, ettei ihmissuhteen katkaiseminen kokonaan ole aina mahdollinen vaihtoehto. Esimerkiksi jos narsisti on oma perheenjäsen, säilyy osapuolten välillä yleensä jonkinlainen suhde. Tällaisessa tilanteessa, jossa uhri ei halua tai pysty katkaisemaan suhdetta narsistiin, osa asiantuntijoista näkee vaihtoehtona uhrin nousemisesta eräänlaiseen kapinaan, eli uhrin ei tulisi enää alistua uhrin rooliin vaan nähdä itsensä arvokkaana ja tasavertaisena narsistin kanssa. Uhrin tulisi ymmärtää, että hänellä on oikeus omaan tahtoon, tarpeisiin ja mielipiteisiin ja tuoda se esille myös narsistille. Joissain tapauksissa myös vihan tunteminen narsistia kohtaan olisi tarpeen itsenäistymisen ja toipumisen kannalta. (Mäkelä 2004; Jokinen 2012.)

Silloin kun uhri on päättänyt katkaisemaan suhteensa narsistiin, tarvitsee hän tukea muilta läheisiltään. Narsisti ei useinkaan jätä uhriaan rauhaan suhteen katkettua ja uhrin on pysyttävä tiukkana, jotta hän ei palaa takaisin suhteeseen. Hän tarvitsee läheisten tukea myös oman minänsä ja itsetuntonsa uudelleen rakentamiseen ja mahdollisesti surutyöhönsä ja pahan olonsa purkamiseen. Suruprosessi ja kaikki siihen liittyvät ikävät tunteet on uskallettava käydä läpi. Ystävien ja läheisten lisäksi myös terapeutti, psykologi tai muu ammattilainen sekä vertaistuki voivat olla apuna toipumisessa. Muita asiantuntijoiden mainitsemia selviytymis- ja toipumiskeinoja ovat kokemuksistaan kirjoittaminen, haaveileminen, oman elämänsä suunnitteleminen, päämäärien asettaminen, yhteydenpidon välttäminen narsistin kanssa sekä uusien mielenkiinnon kohteiden ja harrastusten löytäminen (Välipakka ym. 2007; Jokinen 2012.)

Lapsella psyykkinen käsikirjoitus toimii selviytymiskeinona, vaikka se pitkällä tähtäimellä voikin olla haitallinen. Lapsi voi idealisoida vanhempiaan eli pitää

heitä hyvinä ja kaikkivoipina. Tämä antaa lapselle turvallisuudentunnetta. Myöhemmin tällainen narsistisen äidin idealisointi voi kuitenkin estää uhrin toipumista. Toipuakseen uhrin tulisi tiedostaa ja hyväksyä tosiasiat, nähdä äidin todellinen luonne ja ymmärtää, ettei äitiä voi muuttaa. Uhrin on keskityttävä itseensä, irtauduttava äidistä ja otettava vastuu omasta elämästään. Anteeksianto, sekä itselleen, että narsistille, ja asian hyväksyminen osaksi omaa elämäntarinaa ovat vapauttavia ja voimaannuttavia myöhemmin toipumisen prosessissa, kun asioihin on saanut jo hieman etäisyyttä. Vihasta on lopulta osattava päästää irti, jotta ei jää vihakoukkuun, joka taas estää narsistin vaikutuspiiristä pääsemistä. Kun uhri on päässyt pois uhriudesta, hän ei enää tarvitse kuluttavaa ja katkeroittavaa vihaa. Jos tämä ei onnistu yksin, voi terapiasta olla hyötyä. (McDougall 1999, 77 - 81; Välipakka ym. 2007, 197- 198; Henno 2010, 12.)

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Pyrimme olemaan uskollisia aineistolle, eli kirjoitimme vain aineistosta löytyvän tiedon ja vältimme tekemästä sen perusteella omia johtopäätöksiä työmme teoriaosuudessa. Myöskään omat mielipiteemme eivät saaneet vaikuttaa työhön. Käyttämämme aineisto oli joiltakin osin hieman vaikealukuista, joten meidän oli oltava huolellisia, että ymmärsimme varmasti oikein mitä kirjoittaja on halunnut sanoa. Tämän johdosta päädyimme myös siihen, ettemme käytä vieraskielisiä lähteitä. Aineiston teksti oli usein melko abstraktia ja sisälsi paljon psykologian käsitteitä, joten vieraskielisten lähteiden käyttäminen olisi vaatinut parempaa kielen hallintaa ja enemmän psykologista tietämystä.

Opinnäytetyötä tehdessä on aina erittäin tärkeää muistaa, että plagiointi on kiellettyä kaikissa muodoissaan. Aineistot pyrimme löytämään luotettavista ja tieteellisistä lähteistä. Työ on tehty jo olemassa olevan tiedon pohjalta, joten sille ei tarvittu tutkimuslupaa. Kirjallisuuskatsaus oli sopiva valinta, sillä aihe on ollut monien tutkijoiden mielenkiinnon kohteena, joten siitä löytyi kohtuullisen hyvin aineistoa.

12 Yhteenveto ja pohdinta

Tulosten perusteella voidaan todeta, että narsistin uhrin on hyvin vaikeaa päästä irti narsistisesta ihmissuhteesta. Se ei kuitenkaan ole ainut haaste, sillä jo toisen osapuolen tunnistaminen narsistiksi ja itsensä uhriksi, voi olla vaikeaa. Työssä tuli esille narsistin taito syyllistää uhria, jolloin uhri saattaa itsekin alkaa uskoa olevansa syyllinen ihmissuhteen ongelmiin. Narsisti on usein myös taitava manipuloija ja ensivaikutelmaltaan hurmaava ihminen. Tämä voi estää myös ulkopuolisia tunnistamasta uhria ja näin myös uhrin avunsaantia. Joiltain osin voisi ajatella, että nyky-yhteiskunta osittain myös tukee ja kannustaa narsistista käyttäytymismallia. Yksilökeskeisyys ja työelämässä menestyminen nähdään positiivisina ja tavoiteltavina asioina. Uskomme, että tiedon lisääminen narsismin vaikutuksista uhrin elämään on tärkeää, jotta yhä useampi uhri voisi saa apua.

Käydessämme läpi aineistoa, huomasimme, että narsistisen persoonallisuushäiriön syntyä on tutkittu paljon. Usein on totuttu ajattelemaan narsistit vain pahoina ja itsekkäinä ihmisinä, mutta näissä tutkimuksissa kävi selkeästi ilmi, että myös narsistit ovat monesti olleet uhreja. Puhutaankin narsistisesti vaurioituneesta persoonallisuudesta, joka on voinut muodostua esimerkiksi varhaislapsuudessa tapahtuneen kaltoinkohtelun ja hoitajan välinpitämättömyyden vuoksi. Myös sukupolvien ketjuja on nähtävissä. Narsististen vanhempien voi olla hyvin vaikeaa vastata oikein lapsen tarpeisiin, muodostaa hyvää kiintymyssuhdetta ja antaa hänelle normaaleiden ihmissuhteiden malleja. Näin myös lapsen persoonallisuus voi vaurioitua narsistisesti, ja hän taas siirtää taakkaa eteenpäin. Jos asiaan pystyisi puuttumaan jo esimerkiksi neuvolassa tai varhaiskasvatuksessa ja antamaan narsistivanhemmille erityistä tukea vanhemmuuteen, voisi tulevien sukupolvien psyykkisiä vaurioita ehkä osittain estää tai edes lieventää narsismin vaikutuksia. Koska narsisti harvoin ymmärtää omaa persoonallisuushäiriötään eikä koe tarvitsevänsä apua, on tämä hyvin haastavaa tai jopa mahdotonta erilaisille ammattilaisillekin.

Tässä opinnäytetyössä emme keskittyneet narsismin syntyyn, mutta narsistin taustan ymmärtäminen voi vaikuttaa myös siihen, miten hänen uhrinsa toimii. Narsismin patologisointi voi toisaalta auttaa uhria ymmärtämään tilanteen todellisen laidan ja sen, ettei hän saa normalisoitua suhdetta olemalla "kiltti" ja toimimalla kuten narsisti vaatii, vaan se saattaa ennemminkin ruokkia narsismia. Toisaalta taas narsistin taustan ymmärtäminen saattaa aiheuttaa uhrissa myös empatiaa tai sääliä narsistia kohtaan, mikä voi taas pahentaa uhrin tilannetta.

Alun perin tarkoituksenamme oli tehdä opinnäytetyö aiheesta narsistin uhrin voimaantuminen. Emme kuitenkaan erinäisten syiden vuoksi tätä prosessia päässeet aloittamaan. Olemme molemmat kiinnostuneita persoonallisuushäiriöistä ja niiden eri muodoista, josta alkuperäinenkin ajatus oli lähtöisin. Päädyimme tekemään kirjallisuuskatsausta aiheesta narsismi, sillä tiesimme siitä löytyvän paljon kirjallisuutta, ja aihe on ajankohtainen. Haasteena työssä oli keksiä uusia näkökulmia, sillä aiheesta narsismi löytyy useita

opinnäytetöitä. Päädyimme hieman perinteisestä tutkimuksista poiketen erilaiseen ratkaisuun ja päätimme etsiä kaiken tiedon manuaalisesti opinnäytetyöhön. Tarkoituksenamme oli etsiä tietoa tavoilla, joilla myös kenen tahansa narsistin uhrin on sitä mahdollista etsiä. Tämä rajasi tietokantojen käytön työstämme pois.

Opinnäytetyöprosessi oli haastava, sillä jouduimme muuttamaan työn kuvaa melko paljon alkuperäisestä, jossa tarkoituksena oli tehdä haastatteluja. Onnistuimme kuitenkin aikataulun kiireellisyydestä huolimatta melko hyvin rakentamaan kirjallisuuskatsauksen ja olemme tyytyväisiä työhömmen. Parityöskentelymme on ollut mielekästä ja sujuvaa, sillä molemmat koemme aiheen mielenkiintoiseksi ja uskomme, että saimme uutta perspektiiviä esiin työssämme. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme työtä, jossa selvitetään tarkemmin narsistien uhrien voimaantumista. Löytyykö henkilöitä, jotka ovat edelleen suhteessa narsistin kanssa, mutta eivät ole enää uhreja? Kuinka he ovat pystyneet pääsemään pois uhrin asemasta säilyttäen silti suhteensa narsistiin?

Lähteet

- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. F60 persoonallisuushäiriöt. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F60-69/F60/Pages/default.aspx>. Luettu 26.4.2017.
- Henno, A. 2010. Kun kupla puhkeaa – narsistin uhrin kertovat. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Hirsjärvi, S. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hotchkiss, S. 2014. Miksi aina sinä: narsismin seitsemän syntiä. Helsinki: Basam books Oy.
- Hyrck, R. 2009. Häpeäalttiin narsistisen potilaan persoonallisuuden rakenne ja haavoittuvuuden huomioiminen hoitosuhteessa brittiläisen objektisuhdeteorian näkökulmasta. http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/Psykoterapia%203-2009_art1.pdf. Luettu 7.11.2017.
- Hyrck, R. 2006. Ohut- ja paksunahkainen narsisti. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/hyrck106.htm>. Luettu 10.9.2017.
- Ikonen, P. & Rechardt, E. 1997. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ikonen, P. & Rechardt, E. 2012. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Johnson, W. & Murray, K. 2012. Hullun rakas. Finn Lectura. Jokinen, B. 2012. Narsisti keskellämme. Juva: Bookwell Oy.
- Jokinen, B. 2012. Narsisti keskellämme. Juva: Bookwell Oy.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede. 25 (4), 291 - 301.
- Kemppinen, J. 2010. Naamion takaa. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Välipakka, T. & Lehtosaari, A. 2007. Sata tapaa tappaa sielu. Vantaa: Gummerus kustannus Oy.
- McBride, K. 2010. Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä: kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

McDougall, J. 1999 Mielen teatterit. Illuusio ja totuus psykoanalyttisella näyttämöllä. Helsinki: Yliopistopaino Helsinki University Press.

Mäkelä, R. "Miksi minusta tuli luonnehäiriöisen uhri, miten pääsen eroon alistajastani". https://www.narsistienuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/julkaisuja/raimo_makela/__new_page_-122734/. Luettu 12.6.2017

Narsistien uhrien tuki ry. <https://www.narsistienuhrientuki.fi/>. Luettu 27.4.2017.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html. Luettu 7.5.2017

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html. Luettu 22.10.2017

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja, opetusjulkaisuja 62. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf. Luettu 18.10.2017.

Salo, M. 2011. Narsisti: parisuhteessa, työpaikalla, naapurina, oikeussalissa. Porvoo: Bookwell Oy.

Salomaa, P. 2013. Narsismi arjessa. Helsinki: Basam Books Oy.

Salomaa, P. 2011. Narsismin tiedostaminen: toipumisopas narsistille ja uhrille. Helsinki: Basam books Oy.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Opettajakoulutuslaitos. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>. Luettu 27.4.2017.

Suomen mielenterveysseura. Persoonallisuushäiriöt. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/persoonallisuush%C3%A4iri%C3%B6t>. Luettu 26.4.2017.

Tampereen teknillinen yliopisto. <http://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>. Luettu 15.10.2017.

Terve.fi. Narsismi – tietopaketti. <http://www.terve.fi/narsismi-tietopaketti>. Luettu 27.4.2017.

Viljamaa, J. 2015. Narsistin lapsena: pitkä tie itsenäisyyteen. Helsinki: Bookwell Oy.

Liite 1

1(5)

Kirjallisuus		
Tekijät, vuosi	Otsikko	Keskeiset tulokset
Henno, A. 2010.	Kun kupla puhkeaa - narsismin uhrit kertovat	Kirja sisältää narsistien uhrien omakohtaisia kertomuksia elämästä, henkisestä väkivallasta ja selviytymisestä.
Hotchkiss, S. 2014.	Miksi aina sinä?: Narsismin seitsemän syntiä	Kirja kertoo, kuinka narsismi kehittyy, kuinka narsistin vaikutuspiiriin joutuu ja mitä on tehtävä irtautuakseen narsistista.
Ikonen, P.; Reichardt, E. 1997.	Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia	Kirjassa käsitellään psykoanalyttistä teoriaa sekä psykoterapeuttista käytäntöä.
Ikonen, P.; Reichardt, E. 2012.	Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia	Kirjassa käsitellään psykoanalyttistä teoriaa sekä psykoterapeuttista käytäntöä.
Johnson, W. B.; Murray, K. 2012.	Hullun rakas	Kirjassa pohditaan, kuinka tunnistaa kumppanin mahdollinen persoonallisuushäiriö, kuinka selviää elämästä persoonallisuushäiriöiden kanssa vai onko parempi lopettaa suhde. Kirja antaa käytännöllisiä ohjeita tilanteen ratkaisemiseksi.
Jokinen, B. 2012.	Narsis- ti keskeisimmän	Kirja pohtii narsismia koko länsimaista kulttuuria riivaavana ilmiönä. Kirjassa on haastateltu yli 150 ihmistä heidän kiusaamiskokemuksistaan narsistin aiheuttamana.

Kemppinen, J. 2010.	Naamion takaa	Kirjassa kerrotaan psykiatrisen häiriöluokituksen mukaisista persoonallisuushäiriöistä ja niiden alatyypeistä. Kirjassa kerrotaan miten persoonallisuushäiriöt ilmenevät havaitsemisen, ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla.
Lehtosaari, A.; Välipakka, T. 2007.	Sata tapaa tappaa sielu: narsismin uhrit kertovat	Kirja kertoo narsismista ja narsistisesta luonnehäiriöstä sekä sisältää uhrien kertomuksia narsistista parisuhteesta, narsistisesta lähisukulaisesta, kuten äidistä tai isästä sekä narsistista työpaikalla.
McBride, K. 2010.	Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä?: kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä	Kirjassa havainnoillistetaan, kuinka narsistinen äiti vaikuttaa aikuisen tyttären elämään, uraan sekä rakkaussuhteisiin ja vanhemmuuteen. Kirjassa on käytännön ohjeita toipumistyöhön.
McDougall, J. 1999.	Mielen teatterit. Illusio ja totuus psykoanalyttisellä näyttämöllä.	Kirjassa kerrotaan mm. psyykkisen käsikirjoituksen pysyvyydestä ja toistuvuudesta myöhemmin elämässä.
Salo, M. 2011.	Narsisti: parisuhteessa, työpaikalla, naapurina, oikeussalissa	Kirjassa kerrotaan, kuinka narsisti toimii erilaisissa ihmissuhteissa ja tilanteissa. Kirjassa käsitellään muun muassa sitä, millaisilla keinoilla narsisti kiusaa läheisiään kotona ja kuinka narsisti kohtelee lapsiaan nujertaakseen puolisonsa.

Salomaa, P. 2014.	Narsismin tiedostaminen: toipumisopas narsistille ja uhrille	Kirjassa esitellään narsismin syitä, seurauksia sekä toipumistyökaluja.
Salomaa, P. 2013.	Narsismi arjessa: vastauksia henkilökohtaisiin kysymyksiin	Kirjassa on vastattu lukijoiden arkipäivästä nouseviin kysymyksiin ja epäilyihin liittyen narsismiin.
Vilja-maa, J. 2015.	Narsistin lapsena: pitkä tie itsenäisyyteen	Kirjassa luonnehditaan narsistiäidin ja -isän persoonallisuutta sekä alistavan kasvuympäristön lapselle tuottamaa pelkoa ja muita tunteita. Kirja antaa myös ajatuksia itsenäistymisen vahvistamiseksi aikuisiällä.
Inter-netlähteet		
Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri	F60 persoonallisuus häiriöt	Sivuilla on kerrottu kattavasti, mutta tiiviisti kaikista eri persoonallisuushäiriöistä.
Mäkelä, R. 2004.	"Miksi minusta tuli narsistin uhri, miten pääsen eroon alistajastani"	Mäkelä kertoo kirjoituksessaan millainen narsisti ja hänen uhrinsa tyypillisesti on, miksi uhrista on tullut uhri, ja miten hän voi päästä pois uhrin asemasta.
Narsistien uhrien tuki ry	Narsistin uhrista omaan elämään	Narsistien uhrien tuki ry:n kotisivuille on koottu runsaasti tietoa narsismista ja heidän tavoitteenaan on tukea narsistisia piirteitä omaavan henkilön vaikutuspiiriin joutuneiden selviytymistä.

Suomen mielenterveysseura.	Persoonallisuushäiriöt	Sivustolla kerrotaan persoonallisuushäiriöiden ja narsismin perusteita.
Terve.fi	Narsismi - tietopaketti	Sivustolla kerrotaan narsismin perusteita ja käsitellään sitä myös hieman eri näkökulmista.
Tieteelliset artikkelit- ja julkaisut		
Hyrck, R. Psykoterapialehti 3/2009	Häpeäalttiin narsistisen potilaan persoonallisuuden rakenne ja haavoittuvuuden huomioiminen hoitosuhteessa brittiläisen objektioteorian näkökulmasta.	Artikkelissa kuvailtiin ohutnahkaisen narsistin syntyä ja erityispiirteitä.
Hyrck, R. Psykoterapialehti 1/2006	Ohut- ja paksunahkainen narsisti	Artikkelissa kuvailtiin kahta erilaista narsismin tyyppiä.
Siitonen, J. 1999. Oulun yliopiston kirjaston Jultika-julkaisutietokanta	Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua	Julkaisussa käsitellään voimaantumisen käsitettä, sen taustoja, mahdollisuuksia ja vaikutuksia.